

# TỨ DIỆU ĐẾ

Ajahn Sumedho

Dương Vĩnh Hùng Dịch

*Nguồn*

*<http://www.thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 25-7-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

## Mục Lục

### **Giới thiệu**

Lời Người Dịch

Chuyện Một Năm Lá

Lời Nói Đầu

Nhập Đề

Khổ Đế

Đau Khổ và Ngã Tường

Sự Chối Bỏ Đau Khổ

Đạo Đức và Từ Bi

Đề Khảo Cứu Sự Đau Khổ

Thỏa Mãn và Bất Mãn

Tập Đế

Ba Loại Dục Vọng

Giữ Lấy Là Đau khổ

Buông Xả

Sự Hoàn Tất

Diệt Đế

Chân Lý Của Vô Thường

Sự Từ Vong và Sự Hủy Diệt

Cho Phép Sự Thể Nảy Sinh

Sự Thực Chứng

Đạo Đế

Chánh Kiến

Chánh Tư Duy

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định

Những Khía Cạnh Của Thiền Định

Lý Trí Và Cảm Xúc

Sự Thể Như Nó Đang Là

Sự Hải Hòa

Bát Chánh Đạo Là Một Giáo Lý Có Đối Chứng

### **Giới thiệu**

Đại Đức Ajahn Sumedho là một vị tu sĩ theo tông phái Nguyên thủy của Phật Giáo, một truyền thống rất thịnh hành ở Tích Lan và Đông Nam á. Trong thế kỷ vừa qua, những giáo lý thực dụng và rõ ràng của truyền thống này đã được hưởng ứng nồng nhiệt ở phương Tây như một nguồn hiểu biết và an lạc đã trải qua những thử thách khắc khổ trong thời đại của chúng ta. Ajahn Sumedho gốc người Mỹ sinh ra ở Seattle, Washington năm 1934. Ông rời Mỹ vào năm 1964, xuất gia và trở thành một Tỳ-Kheo ở Nong Khai, miền Đông Bắc Thái Lan vào năm 1967. Sau đó ông đã cùng Đại Đức Ajahn Chah, một thiền sư người Thái đến trú ngụ tại một tu viện trong rừng có tên là Wat Nong Pah Pong ở Ubon. Đây là một trong những tu viện của Ajahn Chah nổi tiếng về sự khổ hạnh và nổi bật về phương pháp giản dị, trực tiếp trong sự thực hành Pháp. Ajahn Sumedho đã tu ở đó mười năm trong môi trường này trước khi được mời đến Luân Đôn bởi Hội Tăng-Già Anh Quốc cùng với ba người bạn Tây Phương đồng tu khác.

### Lời Người Dịch

Đây là một cuốn sách giáo lý căn bản của Phật Giáo mà ngày nay đa số chúng ta đều biết qua tựa đề Tứ Diệu Đế. Cũng với nội dung này, minh triết của Tứ Diệu Đế đã được Đức Phật giảng giải lần đầu tiên tại Vườn Lộc Uyển cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm. Sự kiện này đã đánh dấu một cuộc cách mạng về tư tưởng và đời sống tâm linh của nhân loại. Mặc dầu bài thuyết pháp này chỉ được giảng lần đầu tiên cho năm vị tu sĩ khổ hạnh, ngày nay thông điệp này của Đức Phật đã xuyên thấu đến những vùng xa xôi nhất trên thế giới. Và vì vậy mà nhu cầu cho sự nhận thức và thấm nhuần giáo lý này một cách chính xác và sâu sắc càng trở nên quan trọng.

Bài giảng về Tứ Diệu Đế của Ajahn Sumedho có một giá trị đặc biệt. Với sự đối chứng bằng những kinh nghiệm sống cụ thể Ajahn Sumedho đã đưa chúng ta vào cốt lõi tinh hoa của những chân lý này. Tôi tin rằng những bài thuyết pháp về Tứ Diệu Đế này sẽ là một sự tham khảo lý thú cho nhiều Phật Tử và hành giả. Tuy vậy toàn quyển sách này đều là văn nói vì trong lúc giảng, tác giả chú trọng vấn đề áp dụng giáo lý để tu tập và đối chiếu nên cách trình bày không dành cho những học giả nghiên cứu. Riêng về bản dịch này, người dịch đã cố gắng diễn dịch hết sức cẩn thận để giữ sắc thái nghiêm túc của giáo lý Đạo Phật bằng những ngôn từ thích hợp. Trong văn diện của tiếng Anh có chữ khó dịch hơn hết là 'as it is' hoặc 'as they are'; được dịch nôm na là 'như nó đang là', 'như cái đang là' hoặc có khi được dịch là 'hiện thể'; còn chữ insight được dịch là sự tự chứng, có khi cũng được dịch là trí tuệ hoặc nội tướng tùy trường hợp. Thêm vào đó, để việc tham khảo được dễ

dàng một số chú thích ở cuối trang được thêm vào nhằm giải thích thêm về những từ chuyên môn.

Nhân đây tôi xin cảm ơn anh Vũ Đức Quỳnh đã đóng góp nhiều ý kiến quý báu cho việc sửa chữa để bản dịch này được hoàn tất hơn. Cuối cùng e rằng, người diễn dịch những lời vàng ngọc này, với văn nghĩa vụng về và kiến giải hạn hẹp về Phật Giáo, dù cố gắng hết sức nhưng không tránh khỏi lầm lẫn. Nếu có điểm nào sai sót kính mong quý độc giả và đạo hữu hoan hỷ chỉ giáo.

*Melbourne, 10/12/1999*

*Dương Vĩnh Hùng*

## Chuyện Một Năm Lá

Đức Phật có lần đã sống ở Kosambi trong rừng cây simsapa. Ngài nhặt một năm lá khô, và hỏi các thầy Tỳ Kheo, 'Này, các Tỳ Kheo, các thầy hiểu như thế nào ? cái nào nhiều hơn, số lá Ta nhặt được trong tay hay những lá còn trên cây rừng'

'Thưa Ngài, số lá Ngài đã nhặt được trong tay ít hơn. Số lá trong rừng nhiều hơn'.

"Đúng vậy, những điều ta biết bằng trực kiến vẫn nhiều hơn; những điều Ta đã dạy các thầy chỉ ít thôi. Tại sao Ta không nói nhiều hơn? Bởi vì những điều đó không đem lại lợi ích, sự tiến bộ cho đời sống đạo hạnh, và bởi vì chúng không đem lại sự tự tại, sự giảm bớt (đau khổ), sự chấm dứt (đau khổ), sự an định, không giúp cho trực kiến, cho sự ngộ đạo, không dẫn đến Niết Bàn. Đó là lý do tại sao Ta không đề cập đến chúng. Còn những gì Ta đã dạy các thầy ? Đó là khổ; đó là nguồn gốc của khổ; đó là sự diệt khổ; đó là đường dẫn đến diệt khổ. Đó là những điều Ta đã dạy các thầy. Vì sao Ta trình bày những điều đó. Bởi vì nó mang lại lợi ích, sự tiến bộ cho đời sống đạo hạnh, và bởi vì nó dẫn tới sự tự tại, sự giảm bớt (đau khổ), sự chấm dứt (đau khổ), sự an định, giúp cho trực kiến, cho sự ngộ đạo, dẫn đến Niết Bàn. Như thế, công việc của các thầy phải là : đây là khổ; đây là nguồn gốc của khổ; đây là sự diệt khổ; đây là đường dẫn đến diệt khổ.' [Kinh Tương Ưng Bộ, LVI, 31]

## Lời Nói Đầu

Quyển sách nhỏ này đã được biên soạn và tu chỉnh từ những bài thuyết pháp của Đại Đức Ajahn Sumedho về những lời dạy chính của Đức Phật; rằng sự phiền não của nhân loại có thể được khắc phục qua những phương tiện tâm linh.

Giáo lý này được truyền bá qua Tứ Diệu Đế của Đức Phật, lần đầu tiên được giảng giải vào năm 528 trước công nguyên tại Vườn Lộc Uyển (Samath gần Varanasi) và đã được lưu truyền trong thế giới Phật Giáo từ đó đến nay.

Đại Đức Ajahn Sumedho là một vị Tỳ Kheo theo truyền thống Nguyên thủy của Phật Giáo. Ông xuất gia năm 1966 ở Thái Lan và đã tu tại đó mười năm. Ông hiện là viện trưởng Tu Viện Phật Giáo Amaravati, được coi là bậc thầy và là giáo thọ cho nhiều tăng ni và phật tử.

Quyển sách này đã được phổ biến nhờ sự cố gắng thiện nguyện của nhiều người vì phúc lợi của những người khác.

### **Chú thích về nguyên bản:**

Giáo lý đầu tiên của Tứ Diệu Đế là bài thuyết pháp về Chuyển Pháp Luân Kinh. Những đoạn kinh từ bài giảng này được trích dẫn làm đề mục của mỗi chương nhằm diễn đạt Bốn Chân Lý. Những dẫn chứng này chỉ rõ những phần kinh điển lưu truyền có liên quan đến bài giảng. Tuy vậy, chủ đề chính của Tứ Diệu Đế được lập đi lập lại nhiều lần, ví dụ như trong đoạn dẫn chứng của phần Nhập Đề.

## Nhập Đề

Cả ta và các người đã phải lê bước qua cuộc hành trình luân hồi dài triền miên này là vì không tìm ra và thấu đạt bốn chân lý. Bốn chân lý đó là gì? Đó là: Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế.

[Kinh Trường Bộ, 16]

Trong nhiều năm qua tôi đã dùng những lời dạy của Đức Phật về Tứ Diệu Đế trong Chuyển Pháp Luân Kinh làm sự tham khảo chính cho sự hành đạo của mình. Tứ Diệu Đế là bài giảng đã được dùng ở tu viện của chúng tôi ở Thái Lan. Giáo phái Tiểu Thừa của Phật Giáo xem giáo lý này là tinh hoa căn bản của lời Phật dạy. Giáo lý này chứa đựng tất cả những gì thiết yếu cho sự hiểu biết về Phật Pháp và sự giác ngộ.

Mặc dầu Chuyển Pháp Luân Kinh được coi là bài thuyết pháp đầu tiên của Đức Phật sau khi đắc đạo, thỉnh thoảng tôi nghĩ Ngài đã giảng bài này khi gặp một vị tăng khỗ hạnh trên đường đến Varanasi. Sau khi đắc đạo tại Bồ Đề Đạo Tràng (Bodh Gaya), Đức Phật nghĩ: 'Đây là một giáo lý cao siêu, thâm diệu. Ta không thể nào truyền đạt bằng lời những gì ta đã khám phá. Và như vậy ta không thể nào giảng giải được. Ta sẽ chỉ ngồi dưới cội Bồ Đề suốt quãng đời còn lại.'

Tôi cho đây là một ý nghĩ khó mà cưỡng lại được - cứ tách riêng sống một mình, không phải đối phó với những vấn đề của xã hội. Tuy vậy trong khi Đức Phật đang suy nghĩ theo chiều hướng này, Brahma Sahampati, Đấng Tạo Hóa của đạo Hindu, đã đến và thuyết phục Đức Phật nên đi truyền bá và giảng giải. Brahma Sahampati đã thuyết phục Đức Phật tin rằng những chúng sanh, chỉ vướng nhiễm chút ít bụi trần trong cái nhìn của họ, sẽ hiểu được. Như vậy lời Phật dạy đã chỉ hướng đến một số người vướng nhiễm ít bụi trần trong cái nhìn của họ - tôi cả quyết rằng Ngài đã không nghĩ giáo lý này sẽ trở thành một phong trào lớn có tính chất đại chúng.

Sau cuộc hội ngộ với Brahma Sahampati, Đức Phật liền rời Bồ Đề Đạo Tràng (Bodh Gaya) lên đường đến Varanasi. Trên đường đi Ngài đã gặp một nhà tu khỗ hạnh. Người này đã rất cảm kích đáng mạo rạn vỡ của Đức Phật. Vị khất sĩ này hỏi 'Người đã tìm ra được điều gì?' và Đức Phật đã trả lời: 'Ta là Đức Phật, người đã đắc đạo một cách toàn diện'

Tôi cho đây là lời dạy đầu tiên của Ngài. Lời dạy này đã không thành vì người bạn đồng hành sau khi nghe xong đã cho rằng Đức Phật vì hành đạo khỗ công đã đánh giá quá cao về mình. Nếu một người nào đó nói những lời như vậy đối với chúng ta, tôi tin rằng chúng ta cũng phản ứng một cách tương tự. Bạn nghĩ sao nếu tôi nói, 'Tôi đã đắc đạo một cách toàn diện?'

Thật ra, lời dạy đầu tiên của Đức Phật rất chính xác và cô đọng. Đó là lời dạy hoàn chỉnh, nhưng chúng sinh khó mà am hiểu nổi. Họ có khuynh hướng hiểu lầm và nghĩ rằng nó bắt nguồn từ cái tôi bởi vì người ta luôn

luôn diễn đạt mọi việc từ cái tôi của mình. 'Tôi đã đắc đạo một cách toàn diện' nghe có vẻ như một lời nói nặng về cái tôi, nhưng điều đó không phải hoàn toàn siêu việt sao? Lời nói ấy: 'Ta là Đức Phật, người đã đắc đạo một cách toàn diện', rất lý thú để nghiền ngẫm bởi vì nó gắn liền cách dùng của 'Ta là' với sự toàn giác và đắc đạo tột bậc. Trong bất cứ tình huống nào, kết quả lời dạy đầu tiên của Đức Phật là người nghe sẽ bỏ đi vì đã không hiểu được.

Sau đó, Đức Phật đã gặp năm người bạn cũ đồng tu tại Vườn Lộc Uyển. Năm vị này đều rất thuần thành đối với đời sống khổ hạnh khắc khe. Họ đã có thành kiến đối với Đức Phật trước đây bởi vì họ cho rằng Ngài đã không còn tuân thủ trong cách hành đạo. Chuyện này xảy ra vì trước khi ngộ đạo, Đức Phật đã bắt đầu nhận ra rằng sự khổ hạnh ép xác không là con đường dẫn đến giác ngộ. Vì thế Ngài đã không còn hành đạo theo cách này nữa. Năm người bạn này đã cho rằng Ngài đã quá dễ dãi với chính mình. Có lẽ họ đã mục kích Ngài đang ăn cơm sữa, những gì có lẽ so sánh được với việc ăn cà-rem ngày nay. Nếu bạn là một người tu khổ hạnh và bạn thấy một vị thầy tu đang ăn cà-rem, có lẽ bạn sẽ mất lòng tin ở người ấy vì bạn nghĩ rằng thầy tu đáng lẽ phải ăn cháo loãng. Nếu bạn thích thuyết khổ hạnh và thấy tôi đang ăn một đĩa cà-rem, bạn sẽ không tin ở đại đức Ajahn Sumedho nữa. Đó là chiều hướng suy nghĩ của con người. Chúng ta có khuynh hướng cảm phục những kỳ công của sự tự hành hạ và hy sinh. Khi họ mất niềm tin ở Ngài, năm vị đệ tử đã rời bỏ Đức Phật. Điều này đã cho Ngài cơ hội ngồi đến lúc giác ngộ dưới cội Bồ Đề.

Khi họ gặp lại Đức Phật tại Vườn Lộc Uyển, ban đầu cả năm vị cho rằng, 'Chúng ta biết y như thế nào rồi. Đừng để nhọc tâm với y nữa'. Nhưng khi Ngài đến gần, tất cả như cảm thấy có một điều gì đặc biệt về Ngài. Họ đứng dậy để nhường chỗ cho Ngài ngồi xuống và nơi đó Ngài đã thuyết pháp về Tứ Diệu Đế.

Lần này, thay vì nói 'Ta đã đắc đạo', Đức Phật nói: 'Có đau khổ. Có nguyên nhân sinh ra đau khổ. Có sự chấm dứt đau khổ. Có đường dẫn ra khỏi đau khổ.'. Trình bày bằng cách này, sự truyền đạt của Ngài không đòi hỏi sự chấp nhận hay bác bỏ. Nếu Ngài nói 'Ta là Đức Phật đã đắc đạo', chúng ta sẽ bị bắt buộc phải đồng ý hay không đồng ý - hay chỉ hoang mang ngơ ngác. Chúng ta sẽ không biết phán xét thế nào về lời nói ấy. Tuy vậy, bằng cách nói: 'Có đau khổ. Có nguyên nhân sinh ra đau khổ. Có sự chấm dứt đau khổ. Có đường dẫn ra khỏi đau khổ.', Ngài đã đưa ra điều để ta nhận xét và suy

gẫm: 'Vậy thì Ngài có ý muốn nói gì đây? Ngài muốn nói gì khi nêu ra sự đau khổ, nguyên nhân của nó, sự diệt trừ và lối ra?'

Cứ như thế mà ta bắt đầu suy nghĩ và nghiền ngẫm về điều Ngài đã nói. Với lời cả quyết: 'Ta đã hoàn toàn đắc đạo', chúng ta có lẽ chỉ đặt dấu hỏi về nó. 'Ngài có thật sự đắc đạo hay không?'... 'Tôi không nghĩ vậy đâu'. Chúng ta chỉ đặt nghi vấn vì chưa sẵn sàng lãnh hội một lời dạy quá trực tiếp. Đương nhiên, bài thuyết pháp đầu tiên của Đức Phật đối với những người đã vướng quá nhiều bụi trần trong cái nhìn của họ vẫn sẽ không có kết quả. Chính vì vậy trong trường hợp thứ nhì, Ngài đã quyết định giảng về Tứ Diệu Đế.

Bây giờ Tứ Diệu Đế là: có khổ; có nguyên nhân gây ra hay là nguồn gốc của khổ; có sự chấm dứt của khổ; và có đường dẫn ra khỏi khổ hay còn gọi là Bát Chánh Đạo. Mỗi chân đế có ba luận điểm và như vậy tập hợp thành mười hai sự tự chứng. Trong giáo phái Tiểu Thừa, chứng nhập quả vị A-La-Hán (Arahant), là người đã thấu đạt Tứ Diệu Đế với ba luận điểm và mười hai sự tự chứng đó. A-La-Hán là người đã chứng ngộ chân lý. Điều đó thường được dùng để giảng giải về Tứ Diệu Đế.

Trong Diệu Đế thứ nhất (Khổ Đế), 'Có đau khổ' là sự tự chứng đầu tiên. Sự tự chứng này là gì? Chúng ta không cần diễn đạt nó một cách cao siêu; chỉ cần một sự công nhận rằng: 'Có đau khổ'. Đó là một sự tự chứng căn bản. Người vô minh nói, 'Tôi đau khổ. Tôi không muốn đau khổ. Tôi hành thiền và tìm nơi ẩn dật để thoát ra khỏi đau khổ, nhưng tôi vẫn đau khổ và tôi không muốn đau khổ... Làm sao tôi có thể thoát ra khỏi sự đau khổ? Tôi làm gì để diệt nó đi?' Nhưng những điều đó không phải là Diệu Đế thứ nhất. Không phải là: 'Tôi đang đau khổ và tôi muốn chấm dứt nó.'. Sự tự chứng ở đây chính là, 'Có đau khổ'

Hiện tại bạn đang nhìn vào cảm thọ của chính mình về những bực mình và thống khổ - không phải từ viễn quan 'Đó là tôi' mà từ một phản ánh: 'Có đau khổ, do chữ dukkha mà ra'. Sự nhìn nhận và tự chứng này đã được phản ánh từ chỗ 'Đức Phật nhìn thấy Pháp'. Sự tự chứng đơn thuần chỉ là sự công nhận rằng có đau khổ và đau khổ này không chỉ hiện diện riêng cho một ai. Sự thừa nhận này là một sự tự chứng vô cùng quan trọng; chỉ cần nhìn thấy sự thống khổ về tinh thần và những đau đớn về thể xác để hiểu đó chính là dukkha thay vì coi đó như là sự khổ sở cá nhân - chỉ cần thấy được đó chính là dukkha và đừng phản ứng chống lại nó theo thói quen.

Tự chứng thứ nhì của Khổ Đế là: 'Phải nên hiểu được cái khổ'. Sự tự chứng thứ nhì hoặc luận điểm này của mỗi chân lý phải gắn liền với chữ 'phải': 'Nó phải được hiểu'. Như vậy sự tự chứng thứ nhì là: dukkha cần phải được hiểu. Ta phải hiểu dukkha, không phải chỉ cố gắng để loại bỏ nó.

Chúng ta có thể nhìn vào chữ 'hiểu'. Một chữ rất bình thường nhưng, trong tiếng Pali, 'hiểu' còn có nghĩa là thật sự chấp nhận cái đau khổ, đứng dưới hoặc ôm ấp nó hơn là chỉ phản ứng lại nó. Dưới bất cứ hình thức nào của sự đau khổ - thể xác hay tinh thần - chúng ta thường chỉ phản ứng, mà không hiểu biết rằng ta có thể thật sự nhìn thấy đau khổ; thật sự chấp nhận nó, thật sự giữ nó và ôm ấp nó. Đó là luận điểm thứ nhì, 'Chúng ta phải hiểu sự đau khổ'

Luận điểm thứ ba của Khổ Đế là: 'đau khổ đã được hiểu'. Khi bạn đã thật sự quen dần với đau khổ - nhìn nó, chấp nhận nó, biết nó và mặc kệ nó - chính lúc đó đã có sự hình thành của luận điểm thứ ba, 'đau khổ đã được hiểu', hay, 'Dukkha đã được hiểu'. Như vậy những điều đã được nêu ra như trên chính là ba luận điểm của Khổ Đế: 'Có dukkha', 'Dukkha phải được hiểu', và, 'Dukkha đã được hiểu'.

Đây là khuôn mẫu của những luận điểm trong mỗi chân lý của Tứ Diệu Đế. Trước hết là sự thừa nhận, sau đó là sự thực hành giải pháp và cuối cùng là kết quả của sự thực hành. Người ta có thể cũng sẽ nhận ra nó từ những chữ Pali pariyatti, patipatti, và pativedha. Pariyatti là lý thuyết hay sự thừa nhận, 'Có đau khổ'. Patipatti là sự thực hành - thực sự thực hành với nó; và pativedha là cái kết quả của sự thực hành. Chúng ta gọi đây là khuôn mẫu đã được quán chiếu và chứng nghiệm; và bạn đang thực sự phát huy cái tâm của bạn với tinh thần đó. Tâm Phật là cái tâm có đối chứng và nhận biết mọi sự thể như nó đang là.

Chúng ta vận dụng Tứ Diệu Đế cho sự rèn luyện bản thân. Chúng ta áp dụng nó vào những điều tầm thường trong cuộc sống, đến những ràng buộc và sự ám ảnh tầm thường của tâm trí. Với những chân lý này, chúng ta có thể khảo sát những ràng buộc để có được sự tự chứng. Qua Diệu Đế thứ ba (Diệt Đế), chúng ta có thể nhận thức được sự diệt trừ, chấm dứt của đau khổ, và thực hành Bát Chánh Đạo cho đến khi có được sự thấu đạt. Một khi Bát Chánh Đạo đã được khai triển một cách hoàn toàn, hành giả sẽ ngộ đạo, chứng nhập quả vị A-La-Hán. Bốn chân lý, ba luận điểm (ba chuyển), mười hai sự tự chứng (mười hai tướng) - những điều này nghe qua có vẻ rắc rối nhưng thật



ra chúng rất đơn giản. Nó là công cụ giúp cho chúng ta hiểu được khổ và là khổ.

Trong thế giới Phật Giáo, nhiều phật tử không biết rõ về Tứ Diệu Đế, ngay cả ở Thái Lan. Nhiều người nói, 'ồ, Tứ Diệu Đế - thứ vỡ lòng'. Rồi họ có khi dùng tất cả những loại pháp trực quán thiền (vipassana) và bị ám ảnh với mười sáu giai đoạn trước khi họ đến với những chân lý này. Tôi thấy giạt mình lo sợ rằng trong thế giới Phật Giáo, một giáo lý thật cao siêu đã bị gạt bỏ, coi như là một luận thuyết sơ đẳng: 'Thứ đó chỉ dành cho trẻ con, những người mới bắt đầu. Giáo lý cao cấp phải là ...'. Họ cứ thế chạy theo những lý thuyết và những tư tưởng phức tạp - mà quên đi cái pháp môn thâm sâu, mẫu nhiệm nhất.

Tứ Diệu Đế là một sự đối chứng suốt đời. Không phải chỉ là vấn đề hiểu được Tứ Diệu Đế, ba chuyên và mười hai tướng để trở thành chứng quả vị A-La-Hán an trú một nơi - để rồi đi lên một cảnh giới cao hơn. Tứ Diệu Đế không phải dễ dàng như thế. Tứ Diệu Đế đòi hỏi một thái độ cảnh giác không ngừng bởi vì nó cung cấp cái phạm trù cho sự khảo nghiệm của cả cuộc đời.

## Khổ Đế

Chân lý của Khổ Đế là gì? Sanh là khổ (sinh khổ), già là khổ (lão khổ), bệnh là khổ (bệnh khổ), chết là khổ (tử khổ). Xa cách khỏi người thân yêu là khổ (ái biệt ly khổ), không được những gì mình muốn là khổ (cầu bất đắc khổ): tóm tắt đó là những loại khổ bám lấy chúng sanh. Đó là Khổ Đế: đó là linh kiến, sự tự chứng, trí tuệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. Khổ Đế phải được thấu suốt bằng sự hiểu biết đầy đủ cái khổ: đó là linh kiến, sự tự chứng, trí tuệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. Khổ Đế đã được thấu suốt bằng sự hiểu biết đầy đủ cái khổ: đó là linh kiến, sự tự chứng, trí tuệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. [ Kinh Tương Ưng Bộ, LVI, 11]

Khổ Đế có ba luận điểm: 'Đó là khổ (dukkha). Dukkha phải được hiểu. Dukkha đã được hiểu.'

Đây là một lối dạy thiện xảo bởi vì nó được diễn tả bằng một công thức đơn giản dễ nhớ, và nó đúng cho mọi thứ mà bạn có thể làm, suy nghĩ hoặc trải qua, liên quan đến quá khứ, hiện tại hoặc tương lai.

Khô hay dukkha là cái ràng buộc chung mà tất cả chúng ta phải chịu. Mọi người ở mọi nơi đều phải chịu đau khổ. Nhân loại đã đau khổ trong quá khứ, thời Ấn Độ cổ; họ đau khổ trong xã hội Anh hiện đại; và trong tương lai, nhân loại sẽ còn chịu đau khổ nữa ... Chúng ta có gì chung với bà Nữ Hoàng Elizabeth? - chúng ta đau khổ. Với một cô gái bán thân ở Charing Cross, chúng ta có gì chung? - đau khổ. Đau khổ bao gồm tất cả giai tầng từ những người thuộc giai cấp thượng lưu cho đến những người thuộc tầng lớp bần hàn cùng khổ nhất trong xã hội, và tất cả những giai tầng khác ở giữa. Mọi người ở mọi nơi đều phải chịu đau khổ. Đau khổ là một sự liên kết giữa chúng ta với nhau, là điều tất cả chúng ta đều hiểu.

Nỗi khổ của con người thường đem lại cho ta xu hướng của lòng từ bi. Nhưng khi chúng ta bàn luận về quan điểm của mình, về những gì tôi nghĩ và những gì bạn nghĩ về chính trị và tôn giáo, thì chúng ta lại gây chiến với nhau. Tôi nhớ có xem một cuốn phim ở Luân Đôn cách đây khoảng mười năm. Cuốn phim này mô tả người Nga như những con người thật sự bằng cách chiếu cảnh sinh hoạt của những người phụ nữ Nga với những trẻ sơ sinh và những người đàn ông Nga dắt con đi chơi. Vào giai đoạn này, sự trình bày về người Nga như thế rất lạ bởi vì đa số những tuyên truyền của phương tây đều phơi bày họ như những con quái vật hoặc là loại người lạnh lùng nhẫn tâm hoặc như loài bò sát - và như vậy để bạn không bao giờ nghĩ về họ như những con người. Nếu bạn muốn giết người, bạn phải coi họ như vậy. Bạn phải nghĩ rằng họ nhẫn tâm, vô luân, không xứng đáng và xấu xa, và tốt hơn nên tiêu diệt họ. Bạn phải nghĩ rằng họ ác độc và đó là điều tốt để diệt trừ sự ác độc. Với thái độ này, biết đâu bạn lại cảm thấy đúng trong việc dội bom hoặc xử bắn họ. Nếu bạn cứ nghĩ về cái ràng buộc chung của sự đau khổ, bạn sẽ không làm được những điều trên.

Khô Đế không phải là một lý thuyết siêu hình yếm thế cho rằng mọi thứ đều là đau khổ. Cần ghi nhận rằng Diệu Đế đã được đối chứng trong khi một học thuyết siêu hình thường đề cập đến sự Tuyệt Đối. Diệu Đế là một sự thật đề đối chiếu; không phải là một điều tuyệt đối; cũng không phải là sự Tuyệt Đối. Đây chính là chỗ người Tây Phương hay nhầm lẫn bởi vì họ diễn dịch Diệu Đế này như là một loại chân lý siêu hình của Phật Giáo - nhưng nó không bao giờ có nghĩa như vậy.

Bạn có thể thấy rằng Diệu Đế Thứ Nhất (Khổ Đế) không phải là một lời tuyên bố tuyệt đối vì Diệu Đế Thứ Tư (Đạo Đế), là đường dẫn tới lìa khổ. Bạn không thể nào đau khổ một cách tuyệt đối để rồi thoát ra khỏi nó, phải thế không? Điều đó không hợp lý. Tuy vậy có người dựa vào Diệu Đế Thứ Nhất mà nói Đức Phật đã dạy rằng mọi thứ đều là đau khổ.

Tiếng Pali, dukkha, có nghĩa là 'không có khả năng thỏa mãn' hay 'không thể nào chịu đựng được bất cứ điều gì'. Sự đời luôn luôn thay đổi, không có khả tính thành đạt hoặc đem lại cho ta hạnh phúc viên mãn. Thế giới dục vọng là như vậy, một sự rung động tự nhiên. Thật ra, luôn luôn tìm được sự thỏa mãn trong thế giới giác quan là một điều rất khủng khiếp, vì như vậy chúng ta đã không cần tìm kiếm xa hơn nữa; chúng ta đã bị ràng buộc vào nó. Tuy vậy, khi chúng ta thức tỉnh về sự đau khổ này, chúng ta bắt đầu tìm thấy lối ra để không còn bị giam hãm mãi bên trong cái tri giác hạn hẹp của chính mình.

### *Đau Khổ và Ngã Tưởng*

Điều quan trọng ở đây là nhìn lại cấu trúc của Diệu Đế Thứ Nhất. Nó được phân câu một cách rõ ràng: 'Có sự đau khổ', thay vì nói, 'Tôi khổ'. Về mặt tâm lý, đó còn là một sự quán chiếu thiện xảo. Chúng ta có khuynh hướng diễn đạt sự đau khổ của chúng ta như 'Tôi đang thực sự đau khổ. Tôi khổ nhiều - và tôi không muốn khổ'. Đây là chiều hướng suy nghĩ theo thói quen cố hữu của ta.

'Tôi đang đau khổ' luôn luôn truyền dẫn cái nghĩa 'Tôi là người đang đau khổ nhiều. Cái đau khổ này thuộc về tôi; tôi đã từng chịu nhiều đau khổ trong cuộc đời'. Cứ như vậy cả cái quá trình liên tưởng giữa bản ngã và ký ức lại khởi sự. Bạn nhớ lại những gì đã xảy ra từ khi bạn còn là một đứa trẻ sơ sinh ... và cứ như thế mà tiếp diễn.

Nhưng lưu ý, chúng ta không nói rằng có người đang chịu đau khổ. Sự đau khổ không còn có tính cách cá nhân khi ta nhìn nó như 'Có đau khổ'. Cái nhìn đó không còn là: 'Ôi thật khổ tôi, tại sao tôi phải khổ nhiều vậy? Tôi làm gì mà phải chịu đựng hậu quả như thế? Tại sao tôi phải già đi thế này? Tại sao tôi phải chịu buồn rầu, đau đớn, thương tiếc và tuyệt vọng? Không công bằng! Tôi đâu có muốn điều đó. Tôi chỉ muốn hạnh phúc và sự an toàn'. Cách suy nghĩ này dẫn dắt bởi vô minh đã làm rồi ren mọi thứ và đồng thời tạo ra những vấn đề thuộc về nhân tính.

Muốn lìa khổ, chúng ta phải thừa nhận đau khổ trong ý thức. Nhưng sự thừa nhận trong pháp tu thiền của Phật Giáo không phải từ khía cạnh: 'Tôi đang đau khổ' mà là 'Có sự hiện diện của đau khổ, bởi vì chúng ta không cố gắng nhận ra vấn đề mà chỉ đơn giản công nhận rằng đau khổ hiện diện. 'Tôi là một người sân; tôi nóng giận rất dễ dàng; làm sao tôi bỏ được nó?' là một lối suy nghĩ không khéo léo, không uyển chuyển - vì nó gây ra mọi thừa nhận ngấm ngấm có tính cách phản quan tự kỷ của bản ngã và như thế rất khó mà nắm được bất cứ một thực trạng nào về vấn đề 'khổ' đó. Những suy nghĩ này trở nên rất lộn xộn bởi vì cái ý nghĩa của những vấn đề của tôi hay cái suy nghĩ của tôi dễ dàng dẫn dắt chúng ta tới sự đè nén hoặc tới những sự phán xét và tự chỉ trích lấy mình. Chúng ta có khuynh hướng chụp bắt và nhận ra hơn là quan sát, chứng kiến và hiểu được vấn đề đúng như nó đang là. Ngay khi bạn thừa nhận rằng có cái cảm giác lẩn lộn này, rằng có cái tham, cái sân, thì lập tức có một cái nhìn trung thực về nó và như thế bạn đã loại trừ được những tự phụ tiềm ẩn - hoặc ít ra đã làm lung lay được nó.

Như vậy đừng nắm lấy vấn đề như những lỗi lầm cá nhân mà phải coi những điều kiện này là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Cứ tiếp tục nhìn nhận mọi việc như nó đang là. Khuynh hướng của ta ở đây là nhìn cuộc đời theo nghĩa 'đây là những vấn đề của ta', và điều đó là một sự thừa nhận rất trung thực, thẳng thắn. Như thế cuộc sống của chúng ta có khuynh hướng xác nhận lại điều đó bởi vì chúng ta luôn hành xử từ những thừa nhận sai lầm. Nhưng ngay cái quan điểm đó đã là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

'Có đau khổ' là một sự chấp nhận rõ ràng, chính xác rằng chính lúc này, có một cảm giác không ổn không vui. Đau khổ dần trải từ sự thống khổ và tuyệt vọng cho đến cái bực mình vụn vặt; dukkha không nhất thiết có nghĩa phải đau khổ trầm trọng. Bạn không cần phải bị hành hung tàn bạo bởi cuộc đời; bạn không phải đến từ trại tập trung Auschwitz hoặc Belsen để nói rằng có đau khổ. Ngay cả Nữ Hoàng Elizabeth có thể nói, 'Có đau khổ'. Tôi chắc rằng bà ta có những giây phút thống khổ và tuyệt vọng hay, ít ra, những giây phút của sự bực bội.

Thế giới giác quan là một kinh nghiệm nhạy cảm. Nghĩa là lúc nào bạn cũng phải đứng trước khoái lạc, đau đớn và thuyết nhị nguyên của vòng sanh tử luân hồi (samsara). Chúng ta như đang sống trong một trạng thái rất dễ đổ vỡ và đồng thời phải giao tiếp với tất cả mọi sự vật và những giác quan của chúng. Quy luật chung là thế. Đó là kết quả của sinh.

## *Sự Chối Bỏ Đau Khổ*

Đau khổ là cái ta thường không muốn biết - chúng ta chỉ muốn loại trừ nó. Ngay khi có bất cứ một sự bất tiện hay bức mình, một người chưa thức tỉnh có khuynh hướng loại trừ hoặc đè nén nó. Bạn có thể thấy tại sao xã hội hiện đại ngày nay bị thu hút vào sự tìm kiếm khoái lạc và vui sướng trong những cái gì mới, hấp dẫn và kêu gọi. Chúng ta có khuynh hướng chú trọng vào cái đẹp và sự thỏa thích của tuổi trẻ trong khi những mặt xấu của cuộc đời - già nua, bệnh tật, chết chóc, chán nản, tuyệt vọng và phiền não, bị gạt qua một bên. Khi ta thấy những gì không thích, ta cố gắng lánh xa để đến với những gì ta thích hơn. Nếu ta cảm thấy chán nản, ta đến với những gì thú vị. Nếu ta cảm thấy sợ sệt, ta tìm chỗ an toàn. Đây là một điều hoàn toàn tự nhiên. Chúng ta bị gắn liền với cái quy luật sung sướng/đau khổ đang bị thu hút hoặc đẩy lùi. Như vậy nếu tâm trí còn sung mãn và còn tiếp thu được, nó có khuynh hướng lựa chọn - thấu thập những gì thích và cố gắng đè nén những gì không thích. Nhiều kinh nghiệm của chúng ta bị đè nén bởi vì đôi khi có nhiều cái khó chịu chúng ta không thể nào tránh khỏi liên lụy.

Nếu bất cứ sự khó chịu nào phát sinh, chúng ta tự nhủ, 'Trốn chỗ khác!'. Nếu có ai cản trở, chúng ta tự nhủ, 'Giết nó!'. Khuynh hướng này rất rõ ràng trong những gì được thực hiện bởi chính quyền của nhiều nước.... Nghe có vẻ khủng khiếp, phải không bạn? Khi bạn nghĩ về loại người lãnh đạo đất nước của chúng ta - bởi vì họ vẫn còn rất vô minh và chưa giác ngộ. Nhưng lẽ thói chung là thế. Đầu óc vô minh nghĩ đến sự hủy diệt: 'Đây là một con muỗi; giết nó!', 'Mấy con kiến này đang bò lan vô phòng; xịt nó với thuốc trừ kiến!'. Có một công ty ở Anh tên là Giết-Murón (Rent-To-Kill). Tôi không biết đó có phải là một loại tổ chức mafia của Anh hay không, nhưng họ chuyên môn giết những sinh vật có hại - tùy bạn muốn diễn dịch thế nào là 'sinh vật có hại'.

## *Đạo Đức và Tù Bi*

Đó là lý do tại sao chúng ta phải có giới luật như, 'Tôi sẽ kiêng sát sanh', bởi vì bản năng tự nhiên của chúng ta là giết: nếu nó gây cản trở, giết nó. Bạn có thể thấy được điều này trong thế giới loài vật. Bản thân con người chúng ta là giống săn mồi; chúng ta nghĩ chúng ta văn minh nhưng chúng ta có một lịch sử đẫm máu - nói một cách chính xác. Một lịch sử đã được tích lũy bằng những sự giết chóc không ngừng cùng với những sự biện minh cho tất cả những loại tội lỗi gây ra cho đồng loại - đó là chưa kể đến loài vật - và tất cả

những điều đó bắt nguồn từ sự vô minh này, sự khinh suất, vô lương tâm của con người đã xúi giục chúng ta tàn sát những gì cản trở chúng ta.

Tuy vậy, với một sự xét lại chúng ta đang tạo ra một sự chuyên hóa; chúng ta đang vượt qua cái bản năng thú tánh đó. Chúng ta không phải chỉ là những người bù nhìn tuân theo luật pháp của xã hội, sợ giết người bởi vì chúng ta sợ bị trừng phạt. Hiện tại chúng ta đang thật sự nhận lấy trách nhiệm. Chúng ta tôn trọng đời sống của những sinh vật khác, ngay cả đời sống của loài côn trùng và những sinh vật chúng ta không thích. Không ai thích muỗi hoặc kiến, nhưng chúng ta nên xét lại ghi nhận rằng chúng cũng có quyền sống. Đó là sự xét lại của trí tuệ; không phải chỉ là một phản ứng: 'Đồ xịt côn trùng đâu?'. Tôi cũng không thích thấy kiến bò ngổn ngang trên sàn của tôi; phản ứng đầu tiên của tôi là: 'Đồ xịt côn trùng đâu?'. Nhưng rồi tư tưởng xét lại chỉ cho tôi thấy rằng mặc dầu những sinh vật này đang làm phiền tôi và tôi thật cứ muốn chúng đi chỗ khác, chúng cũng có quyền tồn tại. Đó là một sự quán chiếu của trí tuệ.

Điều này cũng đúng với những trạng thái khó chịu của tinh thần. Như vậy khi bạn đang cảm thấy nóng giận, thay vì nói: 'à, đây mình lại sân nữa rồi!' chúng ta xét lại: 'Có sân'. Nỗi lo sợ cũng vậy - nếu bạn bắt đầu thấy nó như nỗi lo sợ của cha hay mẹ mình, nỗi lo sợ của con chó hay nỗi lo sợ của chính bạn, tất cả những nỗi lo này có lúc giống nhau, có lúc không giống nhau và điều đó có khi rất khó hiểu. Tuy vậy, nỗi lo sợ trong bản thể này và nỗi lo sợ trong con chó bản thể kia cũng chỉ là giống nhau. 'Có lo sợ'. Đơn giản thế thôi. Nỗi lo sợ mà tôi cảm nhận được không khác gì nỗi lo sợ những người khác có. Đó là chỗ chúng ta có lòng từ bi ngay cả cho những con chó xơ xác. Chúng ta hiểu rằng nỗi lo sợ đó cũng khủng khiếp cho con chó như chính cho chúng ta. Khi một con chó bị đá mạnh với một chiếc giày và bạn bị đá mạnh với một chiếc giày, cái cảm giác đau đớn đó cũng giống nhau thôi. Đau đớn là đau đớn, lạnh là lạnh, sân là sân. Đau đớn không thuộc về tôi mà chỉ là: 'Có đau đớn'. Đây là một lối tư duy thiện xảo giúp ta thấy mọi sự việc rõ ràng, hơn là củng cố quan điểm cá nhân. Kết quả của sự nhận ra trạng thái của đau khổ - rằng có đau khổ - là sự tự chứng thứ nhì của Khổ Đế. 'Đau khổ phải được hiểu'. Sự đau khổ này phải được khảo cứu.

### ***Để Khảo Cứu Sự Đau Khổ***

Tôi khuyên các bạn cố gắng tìm hiểu thêm về đau khổ (dukkha): để thực sự nhìn thấy và nhận lấy nỗi khổ của bạn. Cố gắng hiểu nó khi bạn cảm thấy đau đớn về thể xác, tuyệt vọng và thống khổ hoặc thù hận và ghét bỏ - dù

dưới bất cứ hình thức nào, dưới bất cứ mức độ nào, dù quá trốn hay có chừng mực. Lời khuyên này không có nghĩa là để được giấc ngủ bạn phải chịu đau khổ một cách bi ai, cùng cực. Bạn không phải bị tước đoạt hết mọi thứ hay bị tra tấn trên giá hành hình; có nghĩa là khả năng có thể nhìn thấy và hiểu được đau khổ, ngay cả nếu đau khổ chỉ là một cảm giác thoáng qua của sự không bằng lòng.

Rất dễ tìm thấy một sự bào chữa cho những vấn đề của chúng ta. 'Nếu mẹ tôi đã thực sự thương tôi hoặc nếu mọi người xung quanh tôi đã thực sự khôn khéo, hy sinh một cách đầy đủ trong việc chu cấp một môi trường hoàn chỉnh cho tôi, tôi đã không có những vấn đề thuộc về cảm xúc như bây giờ'. Điều này nghe thật là vô lý! Tuy vậy đó là cách một số người đã thực sự nhìn đời, nghĩ rằng họ thấy lúng túng và khổ sở bởi vì thế giới đối xử bất công đối với họ. Nhưng với phương thức này của Khổ Đế, ngay cả nếu chúng ta đã có một đời sống thật đau khổ, điều chúng ta đang nhìn thấy không phải là sự đau khổ đến từ đó, mà là những gì chúng ta tạo ra trong tâm trí của chúng ta xung quanh nó. Đây là một sự thức tỉnh của con người - một sự giác ngộ đến với chân lý về đau khổ. Và đó là một chân lý kỳ diệu bởi vì nó không còn đổ lỗi cho những người khác về cái đau khổ mà ta đang phải gánh chịu. Như vậy, cách giải quyết vấn đề của đạo Phật rất là độc đáo so với những tôn giáo khác bởi vì Đạo Phật chú trọng con đường dẫn ra khỏi đau khổ qua sự sáng suốt, thoát khỏi những vọng tưởng vô minh, chứ không phải tìm cách đạt được những trạng thái hoan lạc hay sự hội nhập với cái Chân Tôi Thượng.

Ngay lúc này tôi không cho rằng những điều khác không phải là nguồn gốc của sự thất vọng và những cấu kình, song những gì chúng ta vạch ra với lời dạy này là những phản ứng của chúng ta đối với đời sống. Nếu có ai xấu với bạn hoặc có chủ tâm ác ý làm khổ bạn, và bạn nghĩ họ chính là người đang làm bạn đau khổ, bạn vẫn chưa hiểu được Khổ Đế. Ngay cả hấn đang rút móng tay của bạn hay đang làm những chuyện hãi hùng khác đối với bạn - chừng nào bạn còn nghĩ chính bạn đang chịu đau khổ gây ra bởi người đó, bạn vẫn chưa hiểu được Khổ Đế. Muốn hiểu đau khổ phải thấy rõ ràng phản ứng của ta đối với người đang rút móng tay của ta, 'Ta căm ghét người' đó là đau khổ. Sự rút móng tay gây ra đau đớn, nhưng sự đau khổ liên quan đến 'Ta căm ghét người' và 'Tại sao người đối xử với ta như thế vậy' và 'Ta sẽ không bao giờ tha thứ người'.

Tuy vậy, đừng chờ đến khi một người nào đó rút móng tay bạn rồi mới thực hành Khổ Đế. Hãy thử nó với những việc nhỏ nhất, ví dụ một người nào đó

không tể nhị hoặc khiếm nhĩ thô lỗ làm ra vẻ không biết đến bạn. Nếu bạn khổ vì người đó khinh thường hoặc xúc phạm bạn bằng cách nào đó, bạn có thể thực hành điều đó trong bất cứ tình huống nào. Có nhiều lần trong đời sống hằng ngày khi chúng ta bị xúc phạm hoặc tổn thương. Chúng ta có thể cảm thấy bị chọc tức hoặc bực mình bằng cách nhìn thấy dáng đi hoặc cái nhìn của một người nào đó. Có khi chính bạn đang cảm thấy ghét ai chỉ vì dáng người đó đi hoặc vì họ không làm những việc đáng làm - nhiều người có thể cảm thấy khó chịu hoặc giận dữ về những điều như thế. Dù cho người đó chưa thực sự phương hại đến bạn hoặc làm những việc như rút móng tay của bạn, bạn vẫn khổ. Nếu bạn không thể nhìn thấy đau khổ trong những trường hợp đơn giản này, bạn sẽ không bao giờ có thể phản ứng một cách quả cảm trong trường hợp có người nào đó thực sự rút những móng tay của bạn!

Chúng ta chạm trán với những bất mãn nhỏ nhất trong cái tầm thường của đời sống. Chúng ta nhìn vào những trường hợp chúng ta có thể bị phương hại và xúc phạm hoặc bị phiền nhiễu và chọc tức bởi những người hàng xóm, bởi những người mình đã sống chung, bởi Bà Thatcher, bởi những lễ thói hoặc bởi chính chúng ta. Chúng ta biết rằng cái đau khổ này phải được hiểu. Chúng ta thực hành bằng cách thực sự nhìn vào cái đau khổ này như một đối tượng và hiểu nó: 'Đây là cái khổ'. Như thế chúng ta mới có được sự nội chứng về đau khổ.

### *Thỏa Mãn và Bất Mãn*

Chúng ta có thể tìm hiểu thêm về: Sự tìm kiếm những lạc thú như là một cái đích của chủ nghĩa khoái lạc mang ta đến đâu? Cho đến bây giờ nó đã tiếp diễn qua nhiều thập niên nhưng kết quả là con người có cảm thấy hạnh phúc hơn hay không? Dường như ngày nay chúng ta đã được ban cho nhiều quyền và tự do làm bất cứ chuyện gì chúng ta thích với ma túy, tình dục, đi lại và cứ như thế - bất cứ thứ gì cũng xong, thứ gì cũng được phép; không thứ gì bị cấm cả. Bạn phải làm một điều gì thật là ghê tởm, thật là hung bạo, trước khi bị xa lánh, tẩy chay. Nhưng khả năng chạy theo dục tính có làm cho ta cảm thấy vui hơn hoặc thư giãn và bằng lòng hơn không? Thật ra nó có khuynh hướng làm cho ta trở nên rất ích kỷ; chúng ta không nghĩ về hành động của chúng ta có thể ảnh hưởng đến những người khác như thế nào. Chúng ta có khuynh hướng chỉ nghĩ cho mình: tôi và hạnh phúc của tôi, tự do của tôi, và những quyền lợi của tôi. Như thế thì tôi trở thành một sự bực mình, một nguồn gốc của sự thất vọng, sự quấy rầy và khổ sở cho những người xung quanh tôi. Nếu tôi nghĩ tôi có thể làm bất cứ điều gì tôi muốn hoặc nói bất



cứ điều gì tôi cảm thấy muốn nói, ngay cả với sự thiệt hại của những người khác, thì tôi không là gì cả ngoài mối gây ra phiền toái của xã hội.

Khi cái cảm giác của 'cái gì tôi muốn' và 'cái gì tôi nghĩ nên và không nên' nảy sinh, và chúng ta ao ước được vui sướng trong tất cả những lạc thú của đời sống, chúng ta không thể nào tránh khỏi bị tổn thương bởi vì cuộc đời dường như không mấy hứa hẹn lắm và mọi chuyện dường như không xảy ra theo ý muốn của con người. Chúng ta chỉ biết quay cuồng theo đời sống - chạy vòng lẩn quẩn trong cái trạng thái của sự sợ sệt và khát khao. Và ngay cả khi chúng ta có được mọi thứ chúng ta muốn, chúng ta sẽ nghĩ có cái gì đó còn thiếu, cái gì đó vẫn chưa hoàn chỉnh. Thế thì ngay cả khi đời sống ở ngay cái tuyệt đỉnh của nó, cái cảm giác này của sự đau khổ vẫn còn đó - có cái gì đó vẫn chưa xong, một sự hoài nghi hoặc lo lắng vẫn đang ám ảnh chúng ta .

Một ví dụ điển hình, tôi vẫn thích cảnh trí đẹp. Có lần trong lúc ẩn trí ở Thụy Sĩ, tôi được đưa đến một vùng rừng núi và ở đó nó đã cho tôi một cảm giác của sự khổ não bởi vì có nhiều nguồn cảnh trí đẹp tuyệt vời. Tôi có cảm giác như muốn chặn giữ tất cả mọi thứ, làm tôi lúc nào cũng phải cố gắng thật tinh táo để thưởng thức cho được mọi thứ bằng mắt. Điều đó đã thực sự làm tôi rã rời! Thực trạng đó cũng chính là khổ (dukkha), phải thế không?

Tôi thấy rằng nếu tôi làm việc gì không cần sự chú ý - ngay cả những điều vô hại như xem cảnh đẹp của núi đồi - nếu tôi chỉ thể hiện mình và cố gắng chặn giữ một cái gì đó, nó luôn luôn đem lại một cảm giác khó chịu. Làm sao bạn giữ được Jungfrau và Eiger? Điều tốt nhất bạn có thể làm là chụp ảnh nó, cố gắng thu tóm được mọi thứ trên một miếng giấy. Đó là dukkha; nếu bạn muốn chặn giữ một cái gì đẹp bởi vì bạn không muốn xa nó - đó là đau khổ rồi.

Bị rơi vào những tình huống bạn không thích cũng là đau khổ. Ví dụ, tôi không bao giờ thích đi xe điện ngầm ở Luân Đôn, tôi thường kêu ca về nó: 'Tôi không muốn đi xuống xe điện ngầm để phải thấy những tấm biển quảng cáo kỳ quặc và những ga xe cẩu bẩn. Tôi không muốn bị ép đứng trong những toa xe ngầm dưới đất'. Tôi thấy nó như một kinh nghiệm cực kỳ khó chịu. Nhưng rồi tôi lắng nghe tiếng nói rên rỉ than van này - sự đau khổ không muốn chung đụng với những sự thể gây khó chịu. Sau khi nghiền ngẫm về điều này, tôi đã ngừng tạo ra những cảm giác trên để có thể hoà mình vào những cái khó chịu và không đẹp mà không phải đau khổ vì nó. Tôi đã nhận thức rằng nó phải như vậy và như thế mọi việc rồi cũng ổn cả.

Chúng ta không cần tạo ra vấn đề - dù cho ở tại một ga xe điện ngầm cầu bản hay đang ngắm cảnh đẹp. Sự vật là cái đang là, bởi vậy chúng ta có thể nhận ra và hiểu được nó trong những dạng biến động mà không được bắt giữ nó. Bắt giữ là muốn chặn giữ lại những gì ta thích; tiêu diệt những gì ta không thích; hoặc muốn chiếm hữu những gì ta không có.

Chúng ta có thể đau khổ nhiều bởi vì những người khác. Tôi nhớ có lần ở Thái Lan tôi thường có những tư tưởng xấu về một vị sư. Lúc đó ông ta làm những điều mà tôi nghĩ 'Ông ta không nên làm điều đó' hoặc ông ta nói những điều mà tôi nghĩ 'Ông ta không nên nói điều đó!'. Tôi đã mang vị sư này theo trong tâm trí và rồi, ngay cả nếu tôi đi tới những chỗ khác, tôi vẫn nghĩ về vị sư đó; sự nhận thức về ông ta lại nảy sinh và cũng cái phản ứng đó lại đến: 'Mình có nhớ khi ông ta nói điều này và khi ông ta làm điều đó?' và: 'Ông ta đáng lẽ không nên nói điều đó và ông ta đáng lẽ không nên làm việc đó'.

Tim được một người thầy như Ajahn Chah, tôi nhớ mình đã muốn ông ta hoàn thiện. Tôi nghĩ, 'ồ, ông ta là một người thầy kỳ diệu - tuyệt vời!'. Nhưng rồi có khi ông lại làm điều gì đó khiến tôi buồn và tôi lại nghĩ, 'Tôi không muốn ông làm bất cứ điều gì khiến tôi buồn bởi vì tôi muốn nghĩ ông thật tuyệt vời'. Giống như nói, 'Ajahn Chah, lúc nào cũng phải tuyệt diệu đối với tôi. Đừng bao giờ làm bất cứ điều gì có thể gieo những tư tưởng xấu trong tâm trí tôi'. Như vậy ngay cả khi bạn gặp ai khiến bạn thực sự kính trọng và yêu mến, vẫn có đau khổ của sự ái luyến. Họ sẽ không thể nào tránh khỏi làm hoặc nói những điều khiến bạn ngờ vực mà bạn sẽ không thích hay chấp nhận được - và bạn sẽ đau khổ.

Có lần, một nhóm tu sĩ người Mỹ đến Wat Pah Pong, tu viện của chúng tôi ở miền Đông Bắc Thái Lan. Họ rất khó tính và hình như họ chỉ thấy những điều sai. Họ đã không nghĩ Ajahn Chah là một người thầy rất giỏi và họ cũng không lấy làm thích tu viện lắm. Tôi cảm thấy giận vô cùng và sự căm ghét nảy sinh bởi vì họ đã chê bai những gì tôi yêu mến. Tôi cảm thấy lòng đầy căm phẫn - 'Tốt lắm, nếu các ông không thích thì xin ra khỏi chốn này. Ông ta là bậc thầy giỏi trên thế giới và nếu các ông không thấy được thì xin ĐI!'. Sự ràng buộc đó - thương và hy sinh - là đau khổ bởi vì nếu điều gì hoặc ai đó bạn yêu thích bị chê bai hay chỉ trích, bạn cảm thấy giận và căm phẫn.

Lắm lúc sự tự chứng nảy sinh trong những lúc bất ngờ nhất. Điều này đã xảy đến với tôi trong lúc sống tại Wat Pah Pong. Miền Đông Bắc Thái Lan

không phải là nơi đẹp và ưa thích nhất trên thế giới với những khu rừng rậm và bình nguyên bằng phẳng; nó cũng rất nóng về mùa hè. Chúng tôi thường phải đi ra ngoài trong cái nóng oi bức ban chiều trước ngày chay (Trai Nhật) để quét sạch lá khô trên những lối đi. Những khoảng phải quét thật là mênh mông. Chúng tôi phải tốn cả buổi chiều dưới ánh nắng mặt trời, mồ hôi nhễ nhại, quét lá gom thành từng đống với những cây chổi thô sơ; đây là một trong những bồn phạt của chúng tôi. Tôi đã không thích làm việc này. Tôi nghĩ, 'Tôi đâu có muốn làm việc này. Tôi đến đây không phải để quét lá; tôi đến đây để ngộ đạo - và sao họ lại bắt tôi quét lá. Hơn nữa, trời thì nóng và da tôi lại trắng; biết đâu tôi lại bị ung thư da vì phơi nắng ngoài trời trong cái khí hậu nóng'.

Tôi đang đứng ngoài đó vào một buổi chiều, cảm thấy rất là khổ sở, suy nghĩ, 'Tôi đang làm gì ở đây? Tại sao tôi đến đây? Tôi ở lại đây làm gì?'. Tôi đứng ở đó với cây chổi dài thô sơ của tôi và tuyệt đối không còn một chút năng lực, cảm thấy thương hại cho chính tôi và căm ghét mọi thứ. Rồi Ajahn Chah đến, cười tôi và nói, 'Wat Pah Pong khổ quá, phải không?' rồi bỏ đi. Và như thế mà tôi nghĩ, 'Tại sao ông ta lại nói như vậy?' và, 'Thật ra, bạn có biết, nó không đến nỗi tệ như vậy đâu' Ông đã khiến tôi phải suy đi nghĩ lại: 'Quét lá có thực sự khó chịu như thế không? ... Không, không chút nào hết. Quét lá là một việc làm thật vô tư; bạn quét lá, và nó không ở đây cũng không ở kia ... Đồ mồ hôi có ghê gớm không? Quét lá có thực sự là một kinh nghiệm khổ sở nhục nhã không? Quét lá có thực sự tệ hại như những gì tôi đã giả vờ như thật không? ... Không - đồ mồ hôi cũng là bình thường thôi, nó là một điều hoàn toàn tự nhiên. Và tôi không bị ung thư da và người ở Wat Pah Pong cũng tử tế nữa. Thầy là một người tử tế công minh. Mấy sư cũng đối xử rất tốt. Những người trần tục đến và cho tôi thức ăn, và .... Tôi còn phàn nàn cái gì?'

Nhìn lại kinh nghiệm thực tế sống ở đó, tôi nghĩ, 'Tôi chẳng có vấn đề gì cả. Mọi người trọng tôi. Tôi được đối xử tử tế. Tôi đang được huấn tập bởi những người tốt trong một quốc gia dễ chịu. Không có điều gì thật sự sai trái cả, trừ tôi ra; tôi đang tạo dựng một vấn đề bởi vì tôi không muốn đồ mồ hôi và tôi không muốn quét lá!'. Như thế tôi đã có được một sự tự chứng rõ ràng. Tôi chợt nhận thức được trong tôi những gì đã luôn luôn phàn nàn và chê trách, những gì đã ngăn cản tôi làm việc thiện nguyện trong mọi hoàn cảnh.

Một kinh nghiệm khác tôi đã học được từ cái thông lệ rửa chân cho những vị sư cao tuổi sau khi họ trở về từ những chuyến đi khất thực. Vì họ đi chân không xuyên làng mạc và đồng ruộng, chân họ thường dính bùn. Bên ngoài

phòng ăn là những chậu rửa chân. Khi Ajahn Chah về, tất cả những tỳ kheo khác chạy ra - khoảng chừng hai đến ba mươi người - đổ xô ra để rửa chân Ajahn Chah. Khi nhìn thấy cảnh này lần đầu tôi đã nghĩ, 'Tôi sẽ không làm chuyện này - không có tôi!', Qua ngày hôm sau, ba mươi vị tỳ kheo cũng lại đổ xô ra ngay khi Ajahn Chah xuất hiện để rửa chân ông và... 'Điều đó đã thực sự làm tôi giận, tôi chán cái cảnh này lắm rồi! Tôi chỉ cảm thấy đó là điều ngu xuẩn nhất tôi đã từng nhìn thấy - ba mươi người chạy ra để rửa chân cho một người! Ông ta chắc chắn nghĩ mình rất xứng đáng - và điều đó càng củng cố cái tôi của ông ta. Ông ta chắc chắn có một cái tôi rất lớn, có thật nhiều người rửa chân ông ta mỗi ngày. Tôi sẽ không bao giờ làm điều đó!'

Trong tôi đã bắt đầu kết tụ một phản ứng mạnh, một phản ứng quá trớn. Tôi ngồi thừ ra cảm thấy khổ sở và phẫn uất. Tôi lại nhìn mấy sư và tôi nghĩ, 'Họ trông thật ngu xuẩn. Tôi cũng không biết tôi đang làm gì ở đây!'

Nhưng rồi tôi bắt đầu lắng nghe và suy nghĩ, 'Đây thực sự là một tâm trạng khó chịu. Có gì đâu mà phải bực dọc. Họ đâu có bắt buộc mình làm, không sao; đâu có chuyện gì quấy trong việc ba mươi người rửa chân một người. Điều này không phản luân lý cũng không phải là việc hành xử ác và có lẽ họ thích như vậy; có lẽ họ muốn làm điều đó - có lẽ làm như vậy cũng được thôi... Có lẽ tôi cũng nên làm điều đó!'. Thế là sáng hôm sau, ba mươi một vị sư đã ủa ra để rửa chân Ajahn Chah. Sau đó rồi chẳng còn vấn đề gì cả. Tôi cảm thấy vui: sự khó chịu trong tôi đã chấm dứt.

Chúng ta có thể nhìn lại những điều đã làm cho ta nổi sân và căm tức: có cái gì sai đâu hay đó chỉ là cái dukkha chúng ta tạo ra? Khi ấy chúng ta bắt đầu hiểu được những vấn đề chúng ta tạo ra trong đời sống của chúng ta và trong đời sống của những người khác xung quanh ta.

Với chánh niệm, chúng ta vui lòng chịu đựng cả cuộc sống; với kích thích và chán nản, hy vọng và tuyệt vọng, vui sướng và đau đớn, say mê và mệt mỏi, bắt đầu và chấm dứt, sanh và tử. Chúng ta vui lòng chịu đựng cả cuộc sống trong tâm chứ không phải chỉ thân nhận cái vui lòng và đè nén cái khó chịu. Tiến trình của sự tự chứng là đến với dukkha, thấy dukkha, thừa nhận dukkha, công nhận dukkha trong mọi hình thức. Có như vậy bạn mới không còn phản ứng theo thói quen của sự chịu theo hoặc đè nén. Và nhờ vậy, bạn có thể chịu đựng nhiều hơn, bạn sẽ có nhẫn nại hơn với nó.

Những lời dạy này không ngoài kinh nghiệm của chúng ta. Thật ra, nó là sự xét lại kinh nghiệm thực tế của chúng ta - không phải là những vấn đề trí thức rắc rối. Như vậy phải thực sự dồn hết nỗ lực vào sự khai triển thay vì phải chịu sa vào vũng lầy. Bao nhiêu lần bạn đã cảm thấy áy náy về sự thất bại của bạn hay những lỗi lầm bạn đã mắc phải trong quá khứ? Bạn có phải tốn thì giờ chỉ để tổng ra những thứ đã xảy ra trong đời sống của bạn và để bị mê hoặc trong những bàn luận và phân tích không bao giờ chấm dứt? Nhiều người đã tự tạo cho họ những nhân tính phức tạp. Nếu bạn chỉ miệt mài theo đuổi những hoài niệm, quan điểm và ý kiến của bạn thì bạn sẽ luôn luôn vướng mắc trong thế giới đó và không bao giờ có thể thoát ra khỏi những giới hạn đó bằng bất cứ cách nào.

Bạn có thể trút gánh nặng này nếu bạn tự nguyện áp dụng những lời dạy này một cách thiện xảo. Hãy tự nhủ với mình: 'Tôi sẽ không để vướng phải điều này nữa; Tôi từ chối gia nhập trò chơi này. Tôi sẽ không nhượng bộ cho cái tánh khí này'. Hãy khởi sự tự đặt bạn vào trong cương vị của sự hiểu biết: 'Tôi biết đây là dukkha; có dukkha'. Tìm ra giải pháp đưa đến chỗ nào có đau khổ để mà chịu đựng theo nó là một điều quan trọng. Chỉ có bằng cách khảo nghiệm và đương đầu đối mặt với đau khổ, người ta mới có thể hy vọng có được sự tự chứng toàn triệt: 'Đau khổ này đã được hiểu'

Ba luận điểm của Khổ Đế đã được trình bày như trên. Đây là công thức bạn phải dùng và áp dụng trong cái nhìn về cuộc đời của bạn. Khi nào bạn cảm thấy đau khổ, đầu tiên phải có sự công nhận: 'Có đau khổ', kế đó: 'Đau khổ phải được hiểu', và cuối cùng: 'Đau khổ đã được hiểu'. Sự hiểu biết về dukkha là sự tự chứng trong Khổ Đế.

## Tập Đế

Tập Đế là gì? Là căn nguyên của đau khổ. Nó là sự khao khát đã thay đổi chúng sanh, đã được kèm theo bởi những hứng thú, ái dục, đam mê về điều này thứ kia: trong những ngôn từ khác, dục ái, hữu ái, hủy ái. Nhưng sự khao khát này nảy sinh và phát triển dựa trên những gì? Nó nảy sinh và phát triển nơi nào có sự vừa lòng và yêu thích. Diệu Đế dạy về căn nguyên của đau khổ: đó là linh kiến, sự tự chứng, trí huệ, sự hiểu biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. Tập Đế này phải được thấu suốt bằng sự dứt bỏ cái căn nguyên của đau khổ ... Tập Đế này đã được thấu suốt bằng sự dứt bỏ cái căn nguyên của đau khổ: đó là linh

kiến, sự tự chứng, trí huệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. [ Kinh Tương Ưng Bộ, LVI, 11]

Tập Đề có ba luận điểm: 'Có căn nguyên của đau khổ - đó là sự ràng buộc của dục vọng. Dục vọng phải được buông bỏ. Dục vọng đã được buông bỏ.

Tập Đề dạy rằng có căn nguyên của đau khổ, đó là sự ràng buộc của ba loại dục vọng (ái): dục ái (kama tanha), hữu ái (bhava tanha) và hủy ái (vibhava tanha). Đây là thông điệp thứ nhì của Tứ Diệu Đế, the pariyatti. Điều bạn đang nghiên ngẫm: căn nguyên của đau khổ là sự ràng buộc của dục vọng.

### *Ba Loại Dục Vọng*

Dục vọng hay Tanha tiếng Pali là một điều quan trọng cần phải hiểu. Dục vọng là gì? Kama tanha rất dễ hiểu. Loại dục vọng này muốn có những khoái lạc về giác quan qua thể xác hoặc những giác quan khác mà bạn luôn luôn có khuynh hướng tìm kiếm để kích thích và thỏa mãn giác quan của mình - Đó là dục ái (kama tanha). Để bạn thực sự có thể nghiên ngẫm thêm: xem dục ái như thế nào mỗi khi bạn ao ước một sự thỏa thích. Ví dụ, khi bạn ăn, nếu bạn đói và thức ăn ngon, bạn có thể nhận biết được sự muốn ăn thêm một miếng nữa. Chú ý cái cảm giác đó khi bạn ăn thử một cái gì ngon; và chú ý thế nào bạn muốn ăn thêm. Đừng chỉ tin vào điều này; thử nó xem. Đừng nghĩ rằng bạn đã biết qua những kinh nghiệm trong quá khứ. Hãy thử nó xem khi bạn ăn. Ăn thử những gì thật khoái khẩu và thấy: một sự thèm muốn thêm nữa nảy sinh. Đó là kama tanha.

Chúng ta hãy ngẫm nghĩ về cái cảm giác muốn trở thành một cái gì đó. Khi ta còn vô minh, không những ta chỉ tìm kiếm những gì ngon miệng để ăn hoặc nhạc hay để nghe, ta còn có thể sa vào lưới của tham vọng và chiếm hữu - tham vọng để trở thành. Chúng ta vướng vào sự cố gắng để có được hạnh phúc, tìm kiếm để trở thành giàu có; hay chúng ta cố gắng làm cho đời sống quan trọng bằng cách nỗ lực tạo ra một thế giới tốt. Rồi hãy lưu ý cái cảm giác muốn có được những gì khác hơn bạn đang có.

Hãy lắng nghe cái hữu ái (bhava tanha) của đời bạn: 'Tôi muốn hành thiền để thoát khỏi nỗi đau của tôi. Tôi muốn trở thành giác ngộ. Tôi muốn trở thành một vị tỷ kheo hay tỷ kheo ni. Tôi muốn trở thành ngộ đạo trong lót người trần tục. Tôi muốn có vợ, có con, và một nghề nghiệp chuyên môn vững chãi. Tôi muốn thưởng thức cái thế giới giác quan mà không phải từ bỏ bất cứ thứ gì và cũng muốn trở thành chứng quả A-La-Hán.'

Khi sự cố gắng trở thành một cái gì đó của chúng ta bị tan vỡ, lập tức có ý muốn tháo gỡ nó ra. Để ngăn nghĩ về hủy ái (vibhana tanha), ý muốn tiết trừ: 'Tôi muốn dứt bỏ nỗi khổ của tôi. Tôi muốn tiết trừ cái sân của tôi. Tôi có cái sân này và tôi muốn tiết trừ nó. Tôi muốn dứt bỏ sự ganh tị, sự sợ sệt và lo lắng'. Thay vì thế, hãy chú ý điều này khi soi xét về hủy ái. Chúng ta tự thấy chúng ta muốn dứt bỏ mọi thứ; nhưng chúng ta lại không cố gắng dứt bỏ hủy ái. Chúng ta không chống lại cũng không dung dưỡng dục vọng muốn đoạn trừ đó. Thay vì thế, chúng ta lại nghĩ: 'Như thế này - để muốn dứt bỏ một cái gì, tôi phải thắng được cái sân của tôi; Tôi phải giết con ma và đoạn trừ luôn cái tham của tôi - thì tôi sẽ trở thành...'. Chúng ta có thể thấy từ dòng tư tưởng này, sự trở thành và sự dứt bỏ liên hệ với nhau rất chặt chẽ.

Cần nhớ rằng ba loại dục ái (kama tanha), hữu ái (bhava tanha) và hủy ái (vibhava tanha) chỉ là những phương tiện giúp ta nghiền ngẫm về dục vọng. Chúng không hoàn toàn là những hình thức riêng biệt mà chỉ là những khía cạnh khác nhau của dục vọng.

Sự tự chứng thứ nhì bên trong Tập Đế là: 'Dục vọng phải được cởi bỏ'. Sự buông xả này đến trong sự thực hành của chúng ta. Bạn có sự tự chứng rằng dục vọng phải được dứt bỏ, nhưng sự tự chứng đó không phải là ý muốn dứt bỏ bất cứ điều gì. Nếu bạn không đủ minh triết để quán chiếu, bạn sẽ có khuynh hướng chạy theo 'Tôi muốn tiết trừ và buông xả tất cả dục vọng của tôi' - nhưng đây chỉ là một dục vọng khác. Tuy vậy, bạn có thể nhìn lại nó, bạn có thể thấy sự ao ước cởi bỏ những hữu ái và dục ái. Bằng cách hiểu được ba loại dục vọng này, bạn có thể dứt bỏ được nó.

Tập Đế không đòi hỏi bạn nghĩ, 'Tôi có nhiều dục ái', hay, 'Tôi rất tham vọng. Tôi rất hữu ái và, ... !' hay, 'Tôi là người theo thuyết hư vô. Tôi không tham dự. Tôi là người chỉ biết hủy ái một cách cuồng tín. Đó là tôi'. Tập Đế không phải như thế. Tập Đế không phải để chỉ ra dục vọng dưới bất cứ hình thức nào; Tập Đế dạy về sự thừa nhận dục vọng.

Tôi đã tốn nhiều thì giờ để xem những thực hành nào của tôi là dục vọng muốn trở thành. Ví dụ, việc hành thiện của tôi là một ý tốt muốn thành một tu sĩ được ưa thích - mỗi tương giao của tôi đối với những tỳ kheo, tỳ kheo ni hoặc với những người trần tục phải liên quan với ước muốn được thích và công nhận. Đó là hữu ái - dục vọng của sự tán dương và thành công. Như thế, làm tu sĩ là có hữu ái; muốn chúng sanh hiểu mọi thứ và hiểu Phật Pháp. Ngay cả những dục vọng tinh tế, gần như thanh cao này đều là hữu ái.

Rồi còn có hủy ái trong đời sống tinh thần nữa, điều có thể rất ngã mạn và kiến thủ: 'Tôi muốn đoạn trừ, thủ tiêu và hủy diệt những tạp nhiễm ô trược này. Tôi đã thực sự lắng nghe sự suy nghĩ của mình, 'Tôi muốn đoạn trừ cái dục vọng. Tôi muốn khử trừ cái sân. Tôi không muốn bị hoảng sợ hoặc ghen ghét. Tôi muốn có can đảm. Tôi muốn có niềm vui và sự hân hoan trong tâm'.

Sự thực hành này của Phật pháp không phải để chúng sanh tự ghét lấy mình vì đã có những tư tưởng như thế, mà là để thực sự thấy rằng tâm trí của con người đã bị điều kiện hoá. Cần ghi nhận rằng những tư tưởng đó chỉ là vô thường. Dục vọng không phải là ta mà là cách chúng ta có khuynh hướng phản ứng lại theo sự dẫn dắt của vô minh khi chúng ta chưa hiểu Tứ Diệu Đế trong ba luận điểm của nó. Chúng ta có khuynh hướng phản ứng như thế với mọi việc. Những phản ứng này hoàn toàn bình thường và đều do vô minh gây ra.

Nhưng chúng ta không cần phải tiếp tục chịu đau khổ. Chúng ta không phải là những nạn nhân tuyệt vọng của dục vọng. Chúng ta có thể cho phép dục vọng tồn tại và bắt đầu buông xả nó. Dục vọng có sức ảnh hưởng mạnh và làm ta mê huyễn chỉ khi chúng ta còn nắm bắt nó, tin vào nó và phản ứng lại nó.

### *Giữ Lấy Là Đau khổ*

Thông thường chúng ta đo lường đau khổ bằng cảm thọ, nhưng cảm thọ không phải là đau khổ. Sự giữ lấy dục vọng mới chính là đau khổ. Dục vọng không gây ra đau khổ; nguyên nhân gây ra đau khổ là sự giữ lấy dục vọng. Sự quả quyết này xin để dành cho sự soi xét và nghiền ngẫm bằng kinh nghiệm riêng của bạn.

Bạn phải thực sự khảo sát dục vọng để biết nó là gì. Bạn phải biết cái gì tự nhiên, cần thiết và không cần thiết cho sự sinh tồn. Bạn có thể rất duy tâm trong việc nghĩ rằng ngay cả nhu cầu thức ăn là loại dục vọng chúng ta không nên có. Người ta có thể trở nên rất lố bịch về chuyện đó. Nhưng Đức Phật không phải là người duy tâm và cũng không phải là nhà luân lý. Ngài đã không muốn chê trách bất cứ điều gì. Ngài chỉ cố gắng thức tỉnh chúng ta đến với chân lý để chúng ta có thể thấy mọi sự việc một cách minh bạch.

Một khi có được sự minh bạch và thấy theo chiều hướng của chánh đạo, thì sẽ không còn đau khổ. Bạn vẫn cảm thấy đói. Bạn vẫn cần thức ăn mà không thấy đó là dục vọng. Thức ăn là nhu cầu tự nhiên của thể xác. Thể xác không



phải là bản ngã; nó cần thức ăn không thì nó sẽ trở nên rất yếu và chết. Đó là điều tự nhiên của thể xác - không có gì sai trái với điều đó cả. Nếu chúng ta thật đạo đức, cao thượng và tin rằng chúng ta là thân xác của chúng ta, thì sự đói sẽ là vấn đề của chúng ta, và có lẽ chúng ta cũng không nên ăn - đó không phải là sự khôn ngoan. Đó là sự điên rồ.

Khi bạn thực sự thấy căn nguyên của đau khổ, bạn nhận thức rằng vấn đề là ở chỗ giữ lấy dục vọng chứ không phải chính dục vọng. Giữ lấy cũng có nghĩa bị huyễn hoặc bởi dục vọng, nghĩ rằng dục vọng là 'tôi' và 'thuộc về tôi': 'Những dục vọng này là tôi và có điều gì sai khi tôi có nó', hoặc, 'Tôi không thích cái hiện tại của tôi. Tôi phải trở thành cái khác'; hoặc, 'Tôi phải dứt bỏ cái gì đó trước khi tôi có thể trở thành cái tôi mong muốn'. Tất cả những cái này là dục vọng. Cứ như thế mà bạn lắng nghe dục vọng với sự chú ý tối thiểu đừng phải nói dục vọng tốt hay xấu, chỉ cần công nhận dục vọng là gì mà thôi.

### *Buông Xả*

Nếu chúng ta ngẫm nghĩ về dục vọng và lắng nghe nó, chúng ta thực sự không còn bị nó ràng buộc nữa; chúng ta chỉ cho phép dục vọng tồn tại theo cách của nó. Như vậy chúng ta đi đến nhận thức rằng căn nguyên của đau khổ, dục vọng, có thể bỏ qua một bên và buông nó ra.

Làm thế nào bạn buông dục vọng ra? Điều này có nghĩa cứ bỏ mặc nó; không có nghĩa bạn hủy diệt nó hoặc ném nó đi. Giống như đặt nó xuống, để nó yên. Qua cái thực hành của sự buông xả chúng ta nhận thức rằng có nguyên nhân của đau khổ, đó là sự ràng buộc của dục vọng, và chúng ta nhận thức rằng chúng ta phải buông những dục vọng này ra; rồi sẽ không còn ràng buộc nào với nó.

Khi bạn cảm thấy bị ràng buộc, hãy nhớ rằng 'sự buông xả' không phải là 'sự tiệt trừ' hay 'sự vứt đi'. Nếu tôi đang giữ cái đồng hồ này và bạn nói, 'Buông nó ra !', đó không có nghĩa là 'vứt nó đi'. Tôi có thể nghĩ tôi phải ném nó đi vì tôi đang bị ràng buộc bởi nó, nhưng điều đó chỉ là hủy ái. Chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng sự tẩy trừ một sự thể là một cách đoạn trừ cái ràng buộc. Nhưng nếu tôi có thể suy gẫm về sự ràng buộc, tức là sự giữ lấy cái đồng hồ này, tôi thấy được rằng không có lý do gì trong việc hủy bỏ nó - nó là cái đồng hồ tốt; nó chạy đúng giờ và mang theo cũng không nặng. Cái đồng hồ không phải là vấn đề. Vấn đề là sự giữ lại cái đồng hồ. Như vậy tôi phải làm gì. Cho nó qua, để nó qua một bên - đặt nó xuống nhẹ nhàng mà

không có một sự ác cảm nào. Rồi tôi có thể nhặt nó lên lại một lúc nào đó, xem mấy giờ và đặt nó một bên khi cần thiết.

Bạn có thể áp dụng sự tự chứng này vào 'sự buông xả' những ái dục. Có lẽ bạn muốn có nhiều vui thú. Làm thế nào bạn có thể để dục vọng qua một bên mà không có sự ghét bỏ? Hãy đơn giản nhận ra dục vọng mà không phải phán xét nó. Bạn có thể suy xét ý muốn tủy trừ nó - bởi vì bạn cảm thấy có tội đã có một dục vọng ngu xuẩn như vậy - nhưng chỉ cần đặt nó qua một bên. Ngay khi bạn nhận diện được dục vọng như nó đang là, hãy công nhận rằng nó chỉ là dục vọng, rồi bạn sẽ không còn bị nó ràng buộc nữa.

Như vậy cách giải quyết là làm việc với những giây phút của cuộc sống hằng ngày. Khi bạn đang cảm thấy phiền não và bi quan, ngay lúc bạn từ chối nuông chiều cái cảm giác đó đã là một kinh nghiệm của sự giác ngộ. Khi bạn thấy được điều đó, bạn không cần phải đắm chìm, hụp lặn trong bể khổ của phiền não và tuyệt vọng. Thực ra bạn có thể ngừng lại bằng cách dừng để cái suy nghĩ thứ hai nảy sinh.

Bạn phải khám phá điều này qua sự thực hành để bạn biết cho chính mình làm thế nào để buông xả cái căn nguyên của đau khổ. Bạn có thể buông xả dục vọng bằng ý muốn buông nó ra không? Tại một lúc nào đó sự buông xả thực sự là gì? Bạn phải nghiền ngẫm kinh nghiệm của sự buông xả, thực sự xem xét và khảo nghiệm cho đến khi có được sự tự chứng. Hãy duy trì tinh thần này cho đến khi sự tự chứng đến: 'à, buông ra, được, bây giờ ta đã hiểu. Dục vọng đang được buông xả'. Điều này không có nghĩa là bạn đang buông tất cả những dục vọng một cách vĩnh viễn, mà ngay giây phút đó, bạn thực sự buông xả và bạn đã làm điều đó trong sự nhận biết trọn vẹn của trực thức. Như thế mới là có sự tự chứng. Đây là cái mà chúng ta gọi là sự nội chứng. Trong tiếng Pali, chúng ta gọi uanadasana hay là một sự hiểu biết toàn triệt sâu sắc.

Tôi có được sự tự chứng đầu tiên của sự buông xả trong năm đầu tiên hành thiền. Tôi đã nhận ra một cách tri thức rằng bạn phải buông xả mọi thứ và rồi tôi nghĩ: 'Buông ra làm sao đây?' Dường như tôi đã không thể buông xả bất cứ thứ gì. Tôi tiếp tục suy nghĩ: 'Buông ra làm sao đây?' Rồi tôi tự nhủ: 'Mình buông ra bằng sự buông xả. Tốt lắm, như vậy cứ buông ra !' Rồi tôi nói tiếp: 'Nhưng tôi đã buông chưa?' và, 'Buông ra làm sao đây?', 'Chỉ cần buông ra thôi !' Cứ như thế mà tôi đã tiếp tục, có khi lại trở nên thất vọng hơn. Nhưng cuối cùng những gì xảy ra đã trở nên hiển nhiên. Nếu bạn cố gắng phân tích sự buông xả một cách chi tiết, bạn sẽ vướng vào cái khuy nh

hướng làm cho vấn đề phức tạp hơn. Sự buông xả không còn là những gì bạn có thể nghĩ ra bằng lời nữa, mà là những gì bạn thực sự làm. Cứ thế mà tôi đã buông xả được trong khoảnh khắc.

Bây giờ với những vấn đề và ám ảnh cá nhân, để buông chúng ra cũng chỉ có chừng đó thôi. Buông xả không phải là vấn đề của sự phân tích và không ngừng vấn đề hóa sự việc, mà là thực hành cách để nó yên và buông nó ra. Lúc đầu, bạn buông ra nhưng rồi bạn nhặt nó trở lại bởi vì cái thói quen giữ lấy quá mạnh. Nhưng ít ra bạn cũng có được cái khái niệm. Ngay cả khi tôi có được sự tự chứng đó của sự buông xả, tôi buông chỉ trong chốc lát rồi tôi lại bắt đầu giữ lại với suy nghĩ: 'Tôi không thể làm được, tôi có quá nhiều tật xấu !'. Nhưng đừng tin vào sự chi chiết, gièm pha đó trong tâm bạn. Sự giằng co đó hoàn toàn không đáng tin cậy. ở đây chỉ là vấn đề tập buông ra. Bạn càng bắt đầu thấy được cách thực tập buông xả, bạn càng có khả năng kéo dài trạng thái của vô ngại.

### *Sự Hoàn Tất*

Biết được khi nào bạn đã buông xả dục vọng là một điều quan trọng: khi bạn không còn phán xét hay cố gắng đoạn trừ nó; khi bạn công nhận rằng nó phải như vậy. Khi bạn thực sự bình tâm, rồi bạn sẽ thấy không có sự ràng buộc của bất cứ cái gì. Bạn không bị vướng mắc, cố gắng làm hoặc dứt bỏ một điều gì. Hạnh phúc là ở chỗ biết được mọi sự thể như nó đang là mà không cảm thấy sự cần thiết phải phán xét nó.

Chúng ta thường nói, 'Điều đó không thể được !', 'Tôi không nên thế này !' và, 'Bạn không nên như vậy và bạn không nên làm điều đó !', và cứ như thế. Tôi chắc rằng tôi có thể bảo bạn nên làm gì - và bạn cũng có thể bảo tôi nên làm gì. Chúng ta nên tử tế, có tình có nghĩa, rộng lượng, từ bi, siêng năng, chuyên cần, can đảm, gan dạ và thương người. Tôi không cần bạn phải nói với tôi những điều đó ! Nhưng để thực sự biết bạn, tôi phải phơi bày những đức tính đó để bạn thấy thay vì bắt đầu từ một khuôn mẫu lý tưởng về một người đàn bà hoặc một người đàn ông, về Phật Giáo hoặc Thiên Chúa Giáo. Không phải chúng ta không biết chúng ta nên là gì.

Nỗi đau khổ của chúng ta bắt nguồn từ sự ràng buộc của lý tưởng, và những phức tạp do chúng ta tạo ra cho những sự vật. Chúng ta không bao giờ trở thành những gì theo những lý tưởng cao cả nhất của chúng ta. Đời sống, những người khác, quốc gia chúng ta ở, thế giới chúng ta đang sống - những sự vật dường như không bao giờ theo ý muốn của chúng ta. Chúng ta đâm ra

chỉ trích mọi thứ và cả chính chúng ta: 'Tôi biết tôi phải kiên nhẫn hơn, nhưng tôi không thể kiên nhẫn được!' ... Cứ lắng nghe tất cả những cái 'nên' và 'không nên' và những dục vọng: ước muốn được vừa lòng, ước muốn được trở thành hoặc ý muốn loại bỏ những cái xấu và đau đớn. Giống như lắng nghe ai đó nói vọng qua hàng rào, 'Tôi muốn cái này và tôi không thích cái kia. Sự việc phải như thế này và nó không được như thế kia'. Cứ kiên nhẫn lắng nghe cái tâm hay kêu ca phàn nàn; và đem nó vào trong tâm thức.

Tôi thường thực hành điều này rất nhiều khi tôi cảm thấy không bằng lòng hoặc khó tính. Tôi nhắm mắt lại và bắt đầu suy nghĩ, 'Tôi không thích cái này và tôi không muốn điều đó', 'Người đó không được như vậy', và 'Thế giới không được như thế'. Tôi cứ lắng nghe con ma khó tính này, tiếp tục phê phán chỉ trích tôi, bạn và thế giới. Rồi tôi nghĩ, 'Tôi muốn hạnh phúc và sự thoải mái; tôi muốn cảm thấy an toàn; tôi muốn được yêu thương!'. Tôi cố ý nghĩ ra những sự việc này và lắng nghe để biết những điều đó đơn giản chỉ là những thói quen hình thành trong tâm trí. Như vậy, nuôi dưỡng những điều đó trong tâm bạn - khơi dậy tất cả những hy vọng, dục vọng và những sự phê bình. Mang những điều đó vào trong tâm thức. Rồi bạn sẽ biết rõ về dục vọng và từ đó có thể đặt nó qua một bên.

Chúng ta càng quán chiếu và khảo nghiệm sự nắm giữ bao nhiêu, nội tướng càng phát triển bấy nhiêu: 'Dục vọng phải được buông xả'. Rồi qua sự hiểu biết và thực hành của sự buông xả thực sự là gì, chúng ta có được sự tự chứng thứ ba trong Tập Đệ, đó chính là: 'Dục vọng đã được buông xả'. Chúng ta thực sự biết sự buông xả. Buông xả ở đây không phải là một sự buông xả một cách lý thuyết, mà là buông xả dựa theo trực chứng. Bạn biết sự buông xả đã được hoàn tất. Đây là tất cả những gì về sự thực hành.

## Diệt Đế

Diệt Đế là gì? Là sự diệt khổ. Là sự tẩy sạch và sự diệt trừ dục vọng; sự bác bỏ, buông xả, từ bỏ và không thừa nhận nó. Nhưng trên căn bản nào dục vọng này được bỏ mặc và làm cho triệt tiêu? Nó có thể được bỏ mặc và làm cho triệt tiêu ngay nơi nào có sự vừa lòng và yêu thích. Diệt Đế dạy về sự diệt khổ: đó là linh kiến, sự tự chứng, trí huệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. Diệt Đế này phải được thấu suốt bằng sự nhận thức được sự diệt khổ ... Diệt Đế này đã được thấu suốt bằng sự nhận thức được sự diệt khổ :đó là linh kiến, sự tự chứng, trí huệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. [ Kinh Tương Ưng Bộ, LVI, 11]

Diệu Đế có ba luận điểm: 'Có sự đoạn trừ của đau khổ, của dukkha. Sự đoạn trừ của dukkha phải được nhận thức. Sự đoạn trừ của dukkha đã được nhận thức'.

Toàn bộ mục đích của giáo lý Phật Giáo là để phát huy trí tuệ nhằm thoát ra khỏi những vọng tưởng. Tứ Diệu Đế là một giáo lý về sự buông xả bằng cách khảo cứu hoặc nhìn vào - suy gẫm: 'Tại sao sự việc như thế này? Tại sao sự việc như thế kia?'. Nghĩ về những điều như tại sao mấy sư phải cạo đầu hoặc tại sao sắc tượng của Phật phải giống như thế có tốt hay không? Chúng ta cứ suy gẫm... trí tuệ không hình thành một quan điểm cho rằng những điều này xấu hay tốt, hữu ích hay vô ích. Trí tuệ chỉ thực sự mở đầu và suy xét, 'Điều này có nghĩa gì? Mấy sư biểu tượng những gì? Tại sao họ lại mang bình bát? Tại sao họ không được giữ tiền? Tại sao họ không tự kiếm sống?'. Chúng ta suy gẫm làm thế nào cách sống này đã duy trì được truyền thống và cho phép nó được truyền lại cho hậu thế từ người khai sáng, Đức Phật Thích Ca, cho đến nay.

Chúng ta quán chiếu trong lúc chúng ta thấy sự đau khổ; trong lúc chúng ta thấy bản chất của dục vọng; trong lúc chúng ta công nhận rằng sự ràng buộc của dục vọng dẫn tới sự đau khổ. Rồi chúng ta có được sự tự chứng trong sự cho phép dục vọng lìa xa và sự nhận thức về lìa khổ, sự diệt khổ. Những sự tự chứng này chỉ có thể đến qua sự quán chiếu; nó không thể đến từ lòng tin. Bạn không thể tự làm cho mình tin hay nhận thức một sự tự chứng như một hành động theo ý muốn; mà phải qua sự suy gẫm, cân nhắc và suy nghĩ về những chân lý này, thì sự tự chứng mới đến với bạn. Sự tự chứng chỉ đến với một trí tuệ khoáng đạt, sẵn sàng tiếp nhận lời giáo huấn - chứ không kêu gọi và mong mỏi một lòng tin mù quáng của bất cứ ai. Thay vì thế, trí tuệ phải tự nguyện tiếp thu, cân nhắc và suy xét.

Trạng thái tinh thần này rất quan trọng - nó là đường thoát ra khỏi cái khổ. Không phải ở chỗ tri thức có được những định kiến, thiên kiến rồi cho là mọi thứ đã được biết hoặc chỉ biết nhận lấy điều những người khác nói như là sự thật. Trong tinh thần này, trí tuệ mở rộng để sẵn sàng đón nhận Tứ Diệu Đế và có thể đối chứng bất luận sự việc gì bên trong tâm ta.

Con người ít khi nhận thức được sự lìa khổ bởi vì sự nhận thức này đòi hỏi một sự tự nguyện đặc biệt để cân nhắc, khảo cứu và vượt qua sự thô thiển và những điều hiển nhiên. Sự vượt thoát này đòi hỏi sự sẵn sàng thiết thực nhìn vào những phản ứng của chính bạn, nhằm thấy được những ràng buộc và suy gẫm: 'Sự ràng buộc được cảm thấy như thế nào?'.

Ví dụ, bạn có cảm thấy sung sướng hoặc tự do bởi sự ràng buộc của dục vọng không? Cảm thọ này nâng cao tinh thần hay đem lại sự phiền não? Những câu hỏi này xin dành cho bạn khảo cứu. Nếu bạn thấy sự bị ràng buộc với những dục vọng của bạn đem lại sự giải thoát, thì cứ thế mà làm. Cứ ràng buộc vào tất cả những dục vọng của bạn rồi xem hậu quả ra sao.

Trong sự thực hành của tôi, tôi thấy sự ràng buộc của dục vọng là đau khổ. Không còn một sự hoài nghi nào về điều đó cả. Tôi có thể thấy biết bao nhiêu đau khổ trong cuộc đời tôi đã gây ra bởi những ràng buộc của vật chất, tư tưởng, quan điểm hoặc những lo âu. Tôi có thể thấy tất cả những hình thức khổ sở tôi đã gây ra cho chính mình qua sự ràng buộc bởi vì tôi đã không hiểu biết gì hơn. Tôi sinh ra và được nuôi nấng ở Mỹ - vùng đất của sự tự do. Một đất nước luôn hứa hẹn cái quyền được mưu cầu hạnh phúc, nhưng nó chỉ thực sự ban cho con người cái quyền bị ràng buộc vào mọi thứ. Nước Mỹ khuyến khích bạn hãy cố gắng sống hạnh phúc bằng cách chiếm hữu. Tuy nhiên nếu bạn đang thực hành với Tứ Diệu Đế, sự ràng buộc phải được hiểu, suy gẫm và quán chiếu; rồi sự tự chứng sẽ tạo điều kiện cho sự tự tại nảy sinh. Đây không phải là một quan điểm tri thức hay một mệnh lệnh từ bộ óc của bạn nói rằng bạn không được bị ràng buộc; đây chỉ là một sự tự chứng tự nhiên tạo điều kiện cho sự tự tại hoặc lìa khổ.

### *Chân Lý Của Vô Thường*

Tại Amaravati, chúng tôi tụng Chuyển Pháp Luân Kinh trong hình thức cô truyền của nó. Khi Đức Phật thuyết giảng về Tứ Diệu Đế, chỉ có một trong năm vị tông đồ lắng nghe đã thực sự khai ngộ; chỉ có một người duy nhất có được sự chứng ngộ thâm sâu. Bốn vị kia chỉ thích và khen rằng 'Thật là một giáo huấn hay', người duy nhất còn lại trong số đó, ngài Kiều Trần Như (Kondanna), là người đã thực sự có được sự toàn chứng của lời Phật dạy.

Những Đê-Bà Nữ Thiên (devas) cũng đã lắng nghe bài thuyết pháp này. Đê-Bà là những cực quang tịnh thiên thể, vô cùng cao cả so với chúng ta. Họ không có những thân xác trần tục như ta; họ có những tiên thể, đẹp và khả ái, thông minh. Lúc bấy giờ mặc dầu họ rất hài lòng khi nghe bài thuyết pháp, không một Đê-Bà nào đã ngộ được.

Chúng ta được kể rằng họ lấy làm sung sướng về sự đặc đạo của Đức Phật và họ đã reo hò khắp cõi trời khi họ nghe Ngài giảng giải. Đầu tiên, một tầng Đê-Bà nghe được, và cứ thế họ đã reo hò lên đến tầng kế tiếp và trong chốc lát tất cả Đê-Bà cùng nhau hoan hỉ vui mừng - lên đến thượng đỉnh của cõi

Phạm-Thiên (Brahma). Đã có một sự hân hoan vang dội về Bánh Xe Pháp Luân đang được luân chuyển và những Đề-Bà (devas) cùng Phạm-Thiên-Tiên (brahmas) reo mừng trong đó. Tuy vậy chỉ có Kiều Trần Như, một trong năm vị tông đồ đã giác ngộ khi nghe bài thuyết pháp này. Ngay lúc chấm dứt bộ kinh này, Đức Phật đã gọi ông ta 'A-Nhã Kiều Trần Như (Anna Kondanna)'. 'Anna' có nghĩa là hiểu biết thâm sâu, như thế 'Anna Kondanna', có nghĩa là 'Kiều Trần Như -Người-Am Tường'.

Kiều Trần Như đã biết cái gì? Trí huệ của ngài như thế nào mà Đức Phật đã tán dương lúc bài thuyết pháp chấm dứt? Đó là: 'Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt'. Ngày nay điều này nghe có vẻ không phải là một sự hiểu biết siêu phàm nhưng nó thực sự bao hàm cả vũ trụ: Bất cứ sự vật nào nảy sinh đều sẽ bị hủy diệt; tất cả đều vô thường và vô ngã.... Bởi vậy đừng để ràng buộc, đừng để bị mê huyễn bởi những gì sinh và diệt. Đừng tìm chỗ ẩn tránh để trú ngụ và tin cậy vào trong bất cứ những gì nảy sinh - bởi vì những thứ đó sẽ bị hủy diệt.

Nếu bạn muốn đau khổ và phí phạm cuộc đời, cứ đi tìm kiếm những gì nảy sinh. Tất cả sẽ đưa bạn đến sự kết thúc, sự hủy diệt, và bạn sẽ không khôn ngoan minh triết hơn chút nào về điều đó. Bạn sẽ chỉ đi quanh quẩn khắp nơi lập đi lập lại những thói quen ám chướng cố hữu và khi bạn chết, bạn cũng sẽ không học được những điều gì quan trọng từ cuộc đời của bạn.

Thay vì chỉ nghĩ về nó, phải thực sự suy gẫm: 'Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt'. Hãy áp dụng nó vào đời sống một cách tổng quát, vào kinh nghiệm của chính bạn. Rồi bạn sẽ hiểu. Chỉ cần chú ý: bắt đầu ... kết thúc. Hãy nghiền ngẫm xem mọi vật ra sao. Phạm trù giác quan này chỉ có sinh và diệt, bắt đầu và kết thúc; nhưng có thể có sự toàn chứng (samma ditthi theo tiếng Pali) trong kiếp người này. Tôi không biết Kiều Trần Như sống được bao lâu sau buổi thuyết pháp của Đức Phật, nhưng ngài đã giác ngộ ngay lúc đó. Và cũng chính ngay lúc đó, ngài đã có được một sự toàn chứng.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng sự phát huy phương cách đối chứng này là một điều rất quan trọng. Thay vì chỉ khai triển một phương pháp tĩnh tâm, vì tĩnh tâm chỉ mới là một phần của sự thực hành, bạn còn phải thực sự thấy rằng sự quán tưởng thích hợp mới là một sự cam kết đi đôi với sự khảo cứu minh triết. Điều này liên quan đến nỗ lực can đảm để nhìn sâu vào bên trong sự việc, không phân tích chính mình và phán xét tại sao bạn đau khổ một cách riêng tư, mà phải giải quyết để thực sự đi theo chánh đạo cho đến khi bạn có

được sự hiểu biết sâu sắc. Một sự toàn chứng như thế dựa trên khuôn mẫu thứ tự của sinh và diệt. Một khi hiểu được quy luật này, bạn sẽ thấy mọi thứ sẽ như ăn khớp vào trong khuôn mẫu đó.

Đây không phải là một giáo lý siêu hình: 'Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt'. Lời phát biểu này không đề cập đến cái chân tính thực tại - cái thực tính bất diệt; nhưng nếu bạn có tri kiến sâu sắc về 'Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt', thì bạn sẽ nhận thức được cái thực tính rốt ráo - cái chân lý bất diệt, bất tử. Đây là một phương tiện thiện xảo đưa ta đến sự thực chứng rốt ráo đó. Chú ý sự khác nhau: lời phát biểu trên không phải là một cái gì siêu hình mà là cái đưa ta vào hiện chứng có tính cách trừu tượng.

### *Sự Tử Vong và Sự Hủy Diệt*

Với sự đối chứng trên Tứ Diệu Đế, chúng ta đem vào trong tâm thức ngay cái vấn đề về sự hiện hữu của con người. Chúng ta nhìn vào cái cảm nhận của sự lìa xa và sự ràng buộc mù quáng của tri giác, sự ràng buộc tới những gì riêng biệt và nổi bật trong tâm thức. Vì sự vô minh, chúng ta còn ái luyến những tham dục và lạc thú thuộc về giác quan. Ngay khi chúng ta nhận ra những gì tử vong hoặc phải chết, và những gì không thỏa mãn được, thì chính sự ràng buộc đó là đau khổ.

Những lạc thú về giác quan đều là những lạc thú tiêu vong. Bất cứ cái gì chúng ta nghe, thấy, sờ mó, nếm, suy nghĩ hoặc cảm thấy đều là tiêu vong - chấm dứt bằng cái chết. Như vậy khi ta ràng buộc với những giác quan có tính cách tiêu vong, chúng ta ràng buộc với cái chết. Nếu chúng ta chưa chuyên chú hoặc giác ngộ, chúng ta chỉ ràng buộc một cách mù quáng với sự chết chóc, hy vọng rằng chúng ta có thể ngăn ngừa nó một thời gian. Chúng ta làm ra vẻ như chúng ta đang thực sự hạnh phúc với những gì gắn bó chúng ta - cuối cùng chỉ để cảm thấy vỡ mộng, thất vọng và tuyệt vọng. Chúng ta có thể thành công trong sự trở thành những gì chúng ta muốn, nhưng điều đó cũng đều chấm dứt bằng cái chết. Chúng ta chỉ gắn bó với một điều kiện tử vong khác mà thôi. Như vậy, với ước muốn được chết, chúng ta có thể ràng buộc với sự tự vẫn hoặc hủy diệt - nhưng cái chết tự nó chỉ là một điều kiện tử vong khác. Bất cứ cái gì chúng ta bị ràng buộc đến trong ba loại dục vọng này, chúng ta ràng buộc với cái chết - có nghĩa là chúng ta sẽ trải qua sự thất vọng và tuyệt vọng.



Cái chết của tâm thức là sự tuyệt vọng; sự phiền não cũng là một loại kinh nghiệm về cái chết của tâm thức. Như thân xác chết một cái chết vật chất, tâm thức cũng chết. Những trạng thái và điều kiện về tinh thần cũng chết; chúng ta gọi là sự tuyệt vọng, chán chường, phiền não và thống khổ. Bất cứ lúc nào chúng ta bị ràng buộc, chúng ta đang chịu đựng sự chán chường, tuyệt vọng, thống khổ và đau buồn, chúng ta có khuynh hướng tìm kiếm những điều kiện tiêu vong khác đang nảy sinh. Lấy ví dụ, bạn cảm thấy tuyệt vọng và bạn nghĩ, 'Tôi muốn một miếng bánh sôcôla'. Rồi bạn ăn ! Trong một phút chốc bạn có thể đắm mê trong cái mùi vị ngon ngọt của miếng bánh sôcôla ! Ngay tại lúc đó có một sự muốn trở thành nảy sinh - bạn trở thành cái mùi vị ngon ngọt của sôcôla. Nhưng bạn không thể giữ nó thật lâu. Bạn nuốt xong và thử hỏi cái gì còn sót lại? Rồi bạn phải tiếp tục làm việc gì khác. Đây là một 'sự chuyển biến' khác.

Chúng ta bị mê mờ, vướng mắc vào cái quá trình trở thành này trên bình diện duy cảm. Nhưng qua sự nhận biết dục vọng mà không phải phán xét cái đẹp hay cái xấu trên bình diện duy cảm, từ đó chúng ta thấy được dục vọng như nó đang là. Đó là sự nhận biết. Từ đó, bằng cách gạt những dục vọng này qua một bên thay vì nắm bắt nó, chúng ta kinh nghiệm được nirodha, sự diệt khổ. Đây là Diệt Đế mà chúng ta phải nhận thức cho chính mình. Chúng ta chuyên chú sự đoạn trừ. Chúng ta nói, 'Có sự đoạn trừ', và chúng ta biết khi nào tham dục đó đã chấm dứt.

### ***Cho Phép Sự Thế Nảy Sinh***

Trước khi bạn có thể buông xả sự việc gì, bạn phải thừa nhận sự việc đó bằng trọn tâm thức. Trong thiền định, mục đích của chúng ta là cho phép tiềm thức nảy sinh thành ý thức một cách thiện xảo. Tất cả những sự tuyệt vọng, sợ hãi, thống khổ, dồn nén và giận dữ được cho phép trở thành ý thức. Người ta thường có khuynh hướng giữ lấy những lý tưởng cao thượng. Chúng ta có thể ngã lòng, trở nên rất thất vọng với chính chúng ta bởi vì đôi khi chúng ta cảm thấy chúng ta không tốt như chúng ta muốn, ví dụ chúng ta không nên sân - tất cả những cái nên và không nên. Rồi chúng ta tạo ra ước muốn tiêu diệt những thứ xấu - để ước vọng này có được một giá trị chánh đáng. Đối với ta tiêu diệt cái tư tưởng xấu, sự tức giận, lòng ganh tỵ bởi vì một người tốt 'không nên như vậy' dường như là đúng. Cứ như thế mà chúng ta tự tạo ra tội lỗi.

Trong sự quán chiếu về điều này, chúng ta đem vào ý thức cái tham vọng được trở thành sự hoàn hảo này và ước vọng đoạn trừ đi những cái xấu xa

kia. Và bằng sự thực hiện đó, chúng ta có thể buông xả - để rồi thay vì trở thành một người hoàn hảo, bạn buông dục vọng đó ra. Cái còn lại chính là tâm thức tinh khiết. Không cần phải trở thành người hoàn hảo bởi vì cái tâm thức tinh khiết là nơi con người hoàn hảo nảy sinh và bị hủy diệt.

Sự hủy diệt rất dễ hiểu với một trình độ tri thức, nhưng thực chứng được nó có thể rất khó, bởi vì muốn thực chứng được nó chúng ta phải tuân theo những gì chúng ta cho là không thể chịu đựng được. Ví dụ, khi tôi bắt đầu hành thiền, tôi có ý nghĩ rằng thiền định sẽ làm tôi tử tế hơn và vui hơn và tôi cứ mong mỗi kinh nghiệm có được những trạng thái tinh thần hoan lạc. Nhưng suốt hai tháng đầu, tôi chưa bao giờ cảm thấy nhiều sân và hận như thế trong cuộc đời. Tôi đã nghĩ, 'Điều này thật kinh sợ; hành thiền đã làm tôi tệ hại hơn'. Nhưng rồi tôi đã suy gẫm và quán chiếu tại sao đã có nhiều căm ghét và ác cảm nảy sinh, và tôi đã nhận thức được rằng phần lớn cuộc đời của tôi là một sự cố gắng trốn tránh tất cả những điều đó. Tôi đã thường là một người say mê đọc sách. Tôi hay đem sách theo bất cứ nơi nào tôi đến. Bất cứ lúc nào khi sự lo âu và những ác cảm bắt đầu len lỏi vào, tôi thường giở sách ra đọc; hay tôi thường hay hút thuốc hoặc ăn lật vật. Tôi đã hình dung được chính mình như một người tử tế không thù ghét ai, để rồi mọi mầm mống của ác cảm và thù hận đã được đè nén.

Đây là lý do tại sao suốt những tháng đầu của một người đi tu, tôi đã rất khao khát được làm việc. Tôi đã cố gắng tìm kiếm những gì làm tôi lãng quên bởi vì tôi đã bắt đầu nhớ trong lúc quán tưởng những điều tôi đã cố ý quên. Những ký ức từ thời thơ ấu và thời niên thiếu cứ trở lại trong tâm thức; rồi cái sân giận này đã trở nên ý thức được đến nỗi nó đã dường như làm tôi rất ngỡ ngàng. Nhưng có cái gì đó trong tôi bắt đầu công nhận rằng tôi phải chịu đựng nó, cứ như thế mà tôi đã kiên trì đến cùng. Tất cả những cái sân và hận đã được đè nén trong ba mươi năm đã lên đến tột đỉnh lúc đó, và chính những cái sân hận này đã tự thiêu hủy và chấm dứt qua sự hành thiền. Đó là một tiến trình gạn lọc.

Để cho phép tiến trình hủy diệt làm việc, chúng ta phải sẵn sàng chịu đau khổ. Đây là lý do tại sao tôi đã nhấn mạnh đến sự quan trọng của lòng kiên nhẫn. Chúng ta phải phơi bày cái tâm của chúng ta trước những đau khổ bởi vì chỉ trong sự ôm chầm lấy nó, đau khổ mới chấm dứt. Ngay khi chúng ta nhận ra chúng ta đang đau khổ, dù cho về vật chất hay tinh thần, chúng ta hãy đến với sự đau khổ thật sự đang hiện diện. Chúng ta phải cởi mở đối với đau khổ, hoan nghênh nó, lưu tâm đến nó, cho phép nó là cái đang là. Điều đó có nghĩa là chúng ta phải kiên nhẫn và chịu đựng những sự khó chịu của

một điều kiện cá biệt. Chúng ta phải nhẫn nại với sự chán nản, tuyệt vọng, nghi ngờ và sợ sệt để hiểu rằng niềm đau nỗi khổ đó sẽ chấm dứt thay vì trốn tránh nó.

Chừng nào chúng ta còn không biết cách cho phép những sự việc chấm dứt, chúng ta còn tạo ra tham dục (kamma) mới để củng cố thói quen của chúng ta. Khi mọi thứ nảy sinh, chúng ta nắm bắt nó, làm nó sinh sôi nảy nở; và điều đó càng làm mọi thứ rối rắm hơn. Cứ như thế mà những sự việc này lập đi lập lại suốt cuộc đời của chúng ta - chúng ta không thể chạy quanh quẩn theo những dục vọng, lo sợ và mong mỏi sự bình an. Chúng ta phải chuyên chú vào sự sợ sệt và dục vọng để những điều này không còn huyền hoặc chúng ta nữa: chúng ta phải biết cái gì làm huyền hoặc chúng ta trước khi chúng ta có thể buông nó ra. Chúng ta phải biết dục vọng và sự lo sợ là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Điều này phải được thấy và thông suốt để cho phép sự đau khổ có thể tự thiêu hủy lấy nó.

Phân biệt được sự khác nhau giữa sự hủy diệt và sự đoạn diệt là một điều quan trọng. Đoạn diệt là cái ước vọng của tâm thức muốn trừ khử một sự việc gì đó. Còn sự hủy diệt là sự kết thúc tự nhiên của bất cứ điều kiện nào đã nảy sinh. Như thế sự hủy diệt không phải là dục vọng! Sự hủy diệt không phải là những gì chúng ta tạo dựng trong tâm mà là cái đích của những gì đã bắt đầu, cái chết của cái gì được sinh ra. Vì thế cho nên, sự hủy diệt là vô ngã - nó không đến từ cái cảm giác của 'Tôi phải trừ khử sự việc đó', mà đến lúc chúng ta cho phép những gì đã nảy sinh được hủy diệt. Để làm điều đó, con người phải lìa bỏ những khát vọng - buông nó ra. Lìa bỏ nó ở đây không có nghĩa là chôi bỏ hoặc ném nó đi mà là thoát khỏi bằng cách buông nó ra.

Như thế, khi một sự thể đã hủy diệt, bạn kinh nghiệm được diệt (nirodha) - sự hủy diệt, cái tính không (emptiness), sự tự tại. Diệt (Nirodha) là một chữ khác của Diệt Độ hoặc Tịch Diệt (Nibbana). Khi bạn buông sự việc gì ra và cho phép nó hủy diệt, cái còn lại chính là sự an lạc.

Bạn có thể kinh nghiệm được sự an lạc qua sự hành thiền của bạn. Khi bạn để dục vọng chấm dứt trong tâm của bạn, cái còn sót lại rất an lạc. Đó là sự an lạc thật sự, cái sự trường sinh Bất Tử. Khi bạn thực sự biết điều đó như nó đang là, bạn nhận thức được Diệt Đế (nirodha sacca), trong đó không có bản ngã mà vẫn có sự linh hoạt và sự minh bạch. Cái ý nghĩa thật sự của hoan lạc là cái ý thức siêu việt, bình an đó.

Nếu chúng ta không cho phép sự hủy diệt, chúng ta có khuynh hướng vận hành từ những sự thừa nhận chúng ta tạo ra cho chính mình mà ngay cả không biết mình đang làm gì. Có khi, phải đến lúc chúng ta bắt đầu hành thiền rồi chúng ta mới bắt đầu nhận thức được rằng trong cuộc sống của chúng ta có nhiều sự lo sợ và thiếu tự tin đến từ những kinh nghiệm của thời thơ ấu. Tôi nhớ khi tôi còn là một đứa nhỏ, tôi có một đứa bạn rất tốt đã đem lại cho tôi nhiều thú vị và rồi lại là người đã bỏ rơi tôi. Tôi đã bị quẩn trí trong nhiều tháng sau đó. Sự kiện này đã để lại một ấn tượng không thể tẩy sạch trong tâm tôi. Rồi tôi nhận thức được qua hành thiền về một biến cố nhỏ nhen như thế đã có ảnh hưởng sâu đậm đến những quan hệ tương lai của tôi với những người khác - Tôi luôn luôn có một sự sợ sệt ghê gớm về sự ruồng bỏ. Ngay cả tôi đã không bao giờ nghĩ về biến cố này cho đến khi cái ký ức đó cứ nảy sinh ngấm ngấm vào trong ý thức của tôi trong lúc hành thiền. Cái lý trí cho biết rằng điều đó thật là lố bịch khi cứ phải suy nghĩ quanh quẩn những thảm kịch của thời thơ ấu. Nhưng nếu nó cứ tiếp tục trở lại trong ý thức khi bạn đang ở tuổi trung niên, có thể nó đang cố gắng khuyến cáo bạn điều gì đó về những sự thừa nhận đã được hình thành khi bạn còn là một đứa bé.

Khi bạn bắt đầu cảm thấy những ký ức hoặc những lo sợ ám ảnh nảy sinh trong lúc hành thiền, thay vì cảm thấy nản lòng và khó chịu vì nó, cứ coi nó như những gì phải được chấp nhận vào trong ý thức để bạn có thể buông nó ra. Bạn có thể sắp xếp đời sống hằng ngày của bạn để bạn không bao giờ phải nhìn thấy những điều này; rồi những điều kiện làm nó thực sự nảy sinh chỉ là thứ yếu. Bạn có thể dành chính bản thân mình để bận bịu cho những lý do quan trọng; rồi những lo lắng này và những sự sợ sệt không tên kia sẽ không bao giờ hình thành trong ý thức nữa - nhưng rồi cái gì sẽ xảy ra nếu bạn buông? Cái dục vọng hoặc sự ám ảnh sẽ chuyển dời - và nó sẽ chuyển dời đến chỗ diệt. Nó kết thúc. Và như vậy bạn có được sự tự chứng rằng có sự hủy diệt của dục vọng. Như thế cái luận điểm thứ ba của Diệt Đế là: sự diệt đã được thực chứng.

### *Sự Thực Chứng*

Điều này phải được nhận thức. Đức Phật đã nhấn mạnh rằng: 'Chân Đế phải được nhận thức ở đây ngay từ bây giờ'. Chúng ta không phải chờ đến lúc chúng ta chết để khám phá chân lý - thông điệp này dành cho tất cả chúng sinh như chúng ta. Mỗi một chúng ta phải nhận thức được nó. Tôi có thể nói với bạn về nó và khuyến khích bạn thực hành nhưng tôi không thể làm cho bạn nhận thức được nó !

Đừng nghĩ về nó như những điều xa vời hoặc quá khả năng của bạn. Khi chúng ta nói về Pháp hay Chân Đế, chúng ta nói về những điều đó tại đây và ngay bây giờ, và những gì chúng ta thấy được cho chính mình. Chúng ta có thể đến với những điều đó; chúng ta có khuynh hướng tìm đến sự thật. Chúng ta có thể chú tâm đến quy luật của nó, ở đây và ngay bây giờ, tại thời điểm này và nơi chốn này. Đó là chánh niệm - sự tỉnh táo linh hoạt và chuyên chú đến quy luật của nó. Qua chánh niệm, chúng ta khảo cứu cái ý nghĩa của bản ngã, cái ý nghĩa này của tôi và thuộc về tôi: cái thân xác của tôi, những cảm giác của tôi, những ký ức của tôi, những suy nghĩ của tôi, những quan điểm của tôi, những ý kiến của tôi, cái nhà của tôi, chiếc xe của tôi và cứ như thế.

Khuynh hướng của tôi đã có lần là sự tự khinh, ví dụ, với cái tư tưởng: 'Tôi là Sumedho', tôi đã nghĩ về tôi trong những ngôn từ tiêu cực: 'Tôi không tốt'. Nhưng hãy lắng nghe, chỗ nào nó sinh và chỗ nào nó diệt? ... hoặc, 'Tôi thực sự hơn bạn, tôi chứng ngộ cao hơn. Tôi đã sống cuộc đời đạo hạnh qua một thời gian dài, như thế tôi phải hơn tất cả các bạn !'. Điều đó sinh và diệt ở đâu?

Khi còn ngã mạn, vô minh, ảo tưởng hoặc tự khinh - bất cứ cái gì - hãy khảo sát nó; lắng nghe bên trong: 'Tôi là...'. Phải cảnh giác và chú tâm đến cái phạm vi trước khi bạn nghĩ về nó; rồi nghĩ về nó và chú ý cái phạm vi mới theo sau. Duy trì sự chú tâm của bạn trên cái tính không đó sau cùng và xem bạn sẽ giữ được cái sự chú ý đó bao lâu. Xem thử nếu bạn có thể nghe được một loại âm thanh reo trong tâm, cái âm thanh của sự im lặng, cái âm thanh nguyên sơ. Khi bạn tập trung sự chú tâm của bạn vào đó, bạn có thể nghĩ lại: 'Bản ngã có ý nghĩa gì không?'. Bạn thấy rằng khi bạn thực sự trống không - khi chỉ có sự minh bạch, linh hoạt và chuyên chú - sẽ không có bản ngã. Không có cái nghĩa của tôi và của tôi. Như thế, tôi đi đến trạng thái không tính (trống không) đó và tôi niệm Pháp: tôi nghĩ, 'Đây chỉ là cái đang là. Thân xác này ở đây chỉ là đây'. Tôi có thể cho nó một cái tên hay không, nhưng ngay lúc này đây, nó chỉ là thế. Thân xác này không phải là Sumedho !

Không có tu sĩ Phật Giáo nào trong sự không tính cả. Tu sĩ Phật Giáo chỉ là một quy ước, thích hợp theo thời gian và không gian. Khi người ta tán dương bạn và nói, 'Thật là tuyệt vời!', bạn có thể biết khi người ta khen mà không nhận nó cho cá nhân mình. Bạn biết không có tu sĩ ở đó. Đó chỉ là Như Như (Suchness). Nó chỉ như vậy thôi. Nếu tôi muốn Amaravati là chỗ thành công và tu viện này là một sự thành công lớn, tôi sẽ hài lòng. Nhưng

nếu tất cả điều đó không thành, nếu không ai quan tâm tới, chúng tôi không thể trả tiền điện được và mọi thứ cũng sẽ đổ vỡ - một sự thất bại ! Nhưng thật ra, không có Amaravati. Cái khái niệm về một tu sĩ hay một nơi gọi là Amaravati - những điều này chỉ là quy ước, không phải là những thực tính rất ráo. Ngay bây giờ, sự thể chỉ như vậy thôi, chỉ là cái cách nó phải như vậy. Một người không mang gánh nặng của một nơi như thế trên vai mình bởi vì họ thấy nó như một hiện thể (cái đang là) và không có ai liên quan trong đó. Dù cho nó thành công hay thất bại không còn quan trọng trong cùng một ý nghĩa.

Trong cái không, sự thể chỉ là cái đang là. Khi chúng ta nhận biết được trong cách này, nó không có nghĩa là chúng ta lãnh đạm với thành công hay thất bại và điều đó không phiền chúng ta phải làm gì. Chúng ta có thể áp dụng vào chính chúng ta. Chúng ta biết những gì chúng ta có thể làm; chúng ta biết những gì phải được làm và chúng ta có thể làm những điều đó một cách đúng đắn. Rồi mọi thứ trở thành Pháp, cách nó đang là. Chúng ta làm những điều gì đó bởi vì đó là điều đáng làm tại thời điểm này và tại nơi chốn này hơn là vì những tham vọng cá nhân hoặc mối lo ngại về sự thất bại.

Đường dẫn đến sự diệt khổ là con đường của sự hoàn thiện. Sự hoàn thiện có thể là một chữ làm cho ta hơi nản lòng bởi vì chúng ta cảm thấy rất không hoàn thiện. Là những cá nhân, chúng ta tự hỏi làm thế nào chúng ta dám áp ủ khả tính của sự hoàn thiện. Sự hoàn thiện của con người là những gì không mấy ai dám bàn; dường như không thể nào nghĩ về sự hoàn thiện trong việc làm người. Một vị A-La-Hán chỉ đơn thuần là một người có một cuộc đời hoàn thiện, người đã học mọi điều phải học qua cái định luật căn bản: 'Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt'. A-La-Hán không cần phải biết rõ tất cả về mọi thứ, chỉ nhất thiết phải biết và thấu đạt định luật này.

Chúng ta dùng minh triết của Đức Phật để niệm Pháp, pháp lý của mọi vật. Chúng ta quy y với Tăng-Già (Sangha), nơi chỉ làm việc thiện và kiêng cấm làm điều ác. Tăng-Già là một sự thể, một cộng đồng. Tăng-Già không phải là một nhóm cá nhân riêng tư hoặc cá tính khác nhau. Cái ý nghĩa làm một người riêng biệt, một người đàn ông hoặc một người đàn bà không còn quan trọng đối với chúng ta nữa. Cái ý nghĩa này của Tăng-Già được nhận thức như một nơi Nương Tựa. Có một sự nhất trí dù cho những biểu lộ là riêng tư, sự nhận thức của chúng ta đều giống nhau. Qua sự thức tỉnh, linh hoạt và không còn bị ràng buộc, chúng ta nhận thức sự diệt và chúng ta thừa nhận trong cái không nơi tất cả chúng ta hòa nhập. Không có ai ở đó cả. Con

người nảy sinh và hủy diệt trong cái không, nhưng không có con người. Chỉ có sự minh bạch, sự trực thức, sự an nhiên và sự tinh khiết.

## Đạo Đế

Đạo Đế là gì? Là Con Đường Dẫn Tới Sự Diệt Khổ, là Bát Chánh Đạo, đó là: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định Đạo Đế dạy về Con Đường Dẫn Tới Sự Diệt Khổ: đó là linh kiến, sự tự chứng, trí huệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây... Đạo Đế này phải được thông suốt bằng sự trau dồi trí tuệ về Bát Chánh Đạo... Đạo Đế này đã được thông suốt bằng sự trau dồi trí tuệ về Bát Chánh Đạo: đó là linh kiến, sự tự chứng, trí huệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. [ Kinh Tương Ưng Bộ, LVI, 11]

Đạo Đế, như những chân đế khác, có ba luận điểm. Luận điểm thứ nhất là: 'Có Bát Chánh Đạo, (atthagika magga) - đường dẫn ra khỏi đau khổ'. Đạo Đế còn được gọi là Thánh Đạo (ariya magga), hay Chánh Đạo. Luận điểm thứ hai là: 'Đường đi này phải được phát triển'. Sự tự chứng cuối cùng là trở thành A-La-Hán: 'Đường đi này đã được phát triển một cách toàn diện'.

Bát Chánh Đạo được trình bày theo một thứ tự: bắt đầu với Chánh Kiến (samma ditthi), rồi đến Chánh Tư Duy (samma sankappa); hai yếu tố đầu tiên này được nhập chung vào nhóm Trí Huệ hay còn gọi là Huệ (panna). Kế tiếp nhóm Huệ (pañña) là nhóm Giới (sila); nhóm này bao gồm Chánh Ngữ (samma vaca), Chánh Nghiệp (samma kammanta) và Chánh Mạng (samma ajiva).

Tiếp theo nhóm Giới (sila) là nhóm Định (samadhi); nhóm này bao gồm Chánh Tinh Tấn (samma vayama), Chánh Niệm (samma sati) và Chánh Định (samma samadhi). Ba điều sau cùng cho ta sự cân bằng về cảm xúc. Những điều này nói về cái tâm - cái tâm được giải thoát khỏi ngã tưởng và tính ích kỷ. Với Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định, cái tâm được tinh khiết thoát khỏi những ô nhiễm, phiền trược. Khi cái tâm được tinh khiết, cái trí được an lạc. Trí Huệ (panna), hay Chánh Kiến và Chánh Tư Duy, đến từ cái tâm tinh khiết. Điều này đưa chúng ta trở về nơi chúng ta bắt đầu.

Những điều này, như vậy là những yếu tố của Bát Chánh Đạo, được chia thành ba nhóm:

### 1. Huệ (panna)

Chánh Kiến (samma ditthi)  
Chánh Tư Duy (samma sankappa)

### 2. Giới (sila)

Chánh Ngữ (samma vaca)  
Chánh Nghiệp (samma kammanta)  
Chánh Mạng (samma ajiva)

### 3. Định (samadhi)

Chánh Tinh Tấn (samma vayama)  
Chánh Niệm (samma sati)  
Chánh Định (samma samadhi)

Sự liệt kê như trên không có nghĩa là những yếu tố của Bát Chánh Đạo xảy ra theo thứ tự một cách tuyến tính - chúng cùng nhau phát khởi. Chúng ta có thể bàn về Bát Chánh Đạo và nói 'Đầu tiên bạn phải có Chánh Kiến, rồi bạn có Chánh Tư Duy, rồi...'. Nhưng thực ra, cách trình bày này đơn giản dạy ta phản ánh tầm quan trọng của sự chịu trách nhiệm cho những gì chúng ta nói và làm trong đời sống.

### *Chánh Kiến*

Yếu tố thứ nhất của Bát Chánh Đạo là Chánh Kiến. Chánh Kiến phát khởi qua những sự tự chứng của ba Chân Đế đầu tiên. Nếu bạn có được những sự tự chứng đó, thì sẽ có sự toàn chứng về Pháp - sự hiểu biết về: 'Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt'. Nó chỉ đơn giản như thế thôi. Bạn không mất nhiều thì giờ đọc 'Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt' để hiểu từng chữ, tuy vậy nó đòi hỏi một thời gian khá lâu đối với đa số chúng ta để thực sự biết được ý nghĩa sâu sắc của những ngôn từ này hơn là một sự hiểu biết thuộc về não bộ.

Trong ngôn ngữ bình dân ngày nay, sự thực chứng cũng thực sự là sự hiểu biết theo trực quan - nó không phải bắt nguồn từ những tư tưởng. Sự thực chứng không còn là, 'Tôi nghĩ tôi biết', hoặc 'à đúng, nghe có vẻ hợp tình,



hợp lý. Tôi đồng ý với điều đó. Tôi thích ý nghĩ đó'. Sự hiểu biết đó vẫn còn có tính cách nào bộ trong khi trực kiến của sự thực chứng thâm sâu hơn. Trực kiến đã thực sự được thông suốt và sự hoài nghi không còn là một vấn đề nữa.

Sự hiểu biết thâm sâu này đến từ chín sự tự chứng trước. Như vậy có một sự liên tục dẫn đến Chánh Kiến về mọi sự thể như cái đang là, nghĩa là: Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt và đều là vô ngã. Với Chánh Kiến, bạn từ bỏ ảo tưởng của bản ngã đã gắn liền với những điều kiện tử vong. Cái thân xác vẫn còn đó, vẫn còn những cảm giác và tư tưởng, nhưng nó đơn thuần chỉ là cái đang là - không còn sự tin rằng bạn chính là thân xác, cảm giác hoặc tư tưởng của bạn nữa. Sự nhấn mạnh ở đây là 'Sự thể chỉ là cái đang là'. ở đây chúng ta không nói rằng sự thể không là bất cứ cái gì cả hoặc nó không phải là nó. Một cách chính xác nó chỉ là nó, là cái đang là, không hơn không kém. Nhưng khi chúng ta còn vô minh, khi chúng ta chưa hiểu được những sự thật này, chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng sự thể còn là cái gì đó quan trọng, to tát,... hơn thế nữa. Chúng ta tin vào tất cả mọi thứ và chúng ta tạo dựng mọi vấn đề xung quanh những điều kiện mà chúng ta đã trải qua hoặc sở nghiệm.

Đã có quá nhiều sự thống khổ và tuyệt vọng dẫn đến ngay khi những sự xuyên tạc sinh ra từ vô minh. Thật là một điều đáng buồn khi ta nhận thức được những thống khổ và tuyệt vọng của nhân loại đều dựa trên sự lầm lạc, vọng tưởng. Sự tuyệt vọng lại trống rỗng và vô nghĩa. Khi bạn thấy điều này, bạn bắt đầu cảm thấy lòng từ bi vô hạn cho tất cả chúng sanh. Làm sao bạn có thể thù hận, có ác cảm hoặc kết tội bất cứ ai vướng vào cái ràng buộc này của sự vô minh? Mọi người đều bị ảnh hưởng khi làm những việc đã bị dựa trên những quan niệm sai lầm.

Trong khi chúng ta hành thiền, chúng ta kinh nghiệm được sự yên tĩnh, một sự đo lường về trạng thái tĩnh trong đó tâm trí đã hoạt động chậm lại. Khi chúng ta nhìn một sự vật, ví dụ như một cái hoa với một tâm an trụ, chúng ta nhìn nó như cái đang là. Khi không có sự nắm giữ - không có gì để lấy hoặc để tiêu diệt - rồi nếu cái gì chúng ta thấy, nghe hoặc trải qua những giác quan là đẹp, cái đó sẽ thực sự đẹp. Chúng ta không phê bình nó, so sánh nó, cố gắng chiếm hữu nó; chúng ta tìm thấy sự vui mừng, hân hoan trong cái đẹp xung quanh ta bởi vì không có nhu cầu để tạo ra bất cứ cái gì khác từ đó. Một cách chính xác nó chỉ là cái đang là.

Cái đẹp nhắc nhở chúng ta về sự tinh khiết, sự thật và cái chân mỹ. Chúng ta không nên thấy nó như một cái bẫy để đánh lừa chúng ta: 'Những bông hoa này ở đây chỉ để thu hút tôi để rồi tôi sẽ bị chúng đánh lừa' - đó là quan điểm hành thiền cố hữu của những hành giả nóng nảy ! Khi chúng ta nhìn một người khác phải với một trái tim tinh khiết, chúng ta hiểu nhận được cái đẹp mà không có ước vọng nào về sự tiếp xúc hay chiếm hữu. Chúng ta có thể vui lòng với cái đẹp của những người khác, cả nam lẫn nữ, khi không có những sở thích hoặc dục vọng ích kỷ. Có một sự thành thật về 'sự thể là cái đang là'. Đây là những gì chúng ta có ý muốn nói bằng sự giải thoát hay vimutti theo tiếng Pali. Chúng ta được giải thoát khỏi những ràng buộc đã làm méo mó và hư hoại cái đẹp xung quanh ta, như cái thân xác chúng ta có chẳng hạn. Tuy vậy, cái tâm của chúng ta có thể hư hỏng, bi quan, buồn phiền và ám ảnh với những thứ, khiến chúng ta không còn thấy sự thể như cái đang là nữa. Nếu chúng ta không có chánh kiến, chúng ta chỉ thấy mọi thứ qua những bức màn che lọc càng ngày càng trở nên dày.

Chánh Kiến phải được khai triển qua sự quán chiếu bằng cách áp dụng giáo huấn của Đức Phật. Chuyển Pháp Luân Kinh tự nó là một lời dạy rất lý thú để suy gẫm và dùng như một sự tham khảo cho sự quán chiếu. Chúng ta cũng có thể dùng những bài kinh khác từ Tam Tạng Kinh (Tipitaka), như những bài liên quan đến Thập Nhị Nhân Duyên (paticcāamuppada). Đây là một giáo lý hấp dẫn để đối chiếu. Nếu bạn có thể nghiền ngẫm những lời dạy đó, bạn có thể thấy rõ sự khác nhau giữa Pháp và cái quan điểm mê lầm của chúng ta về quy luật của sự vật. Đó là lý do tại sao chúng ta cần kiến lập sự trực thức toàn triệt về sự vật như nó đang là. Nếu có sự hiểu biết Tứ Diệu Đế, thì sẽ có Pháp.

Với Chánh Kiến, mọi thứ được coi như Pháp; ví dụ: chúng ta đang ngồi đây... Đây là Pháp. Chúng ta không nghĩ về thân xác và trí tuệ này như một cá nhân với tất cả những quan điểm, ý kiến và tất cả những tư tưởng và phản ứng đã bị điều kiện hoá mà chúng ta đã tiêm nhiễm và tích lũy do vô minh. Chúng ta soi xét lại giây phút này như: 'Đây là quy luật của nó. Đây là Pháp'. Chúng ta đem vào trong tâm sự hiểu biết về hình thái vật chất này và chỉ đơn giản coi nó như Pháp. Hình thái vật chất này không có tính tự ngã; nó không riêng tư.

Cũng vậy, chúng ta thấy sự nhạy cảm của hình thái vật chất này như là Pháp hơn là đón nhận nó một cách cá nhân: 'Tôi nhạy cảm' hay 'Tôi không nhạy cảm', Bạn không nhạy cảm đối với tôi. Ai nhạy cảm nhất?... 'Tại sao chúng ta cảm thấy đau đớn? Tại sao Thượng Đế tạo ra đau đớn; Tại sao Ngài

không chỉ tạo vui thú? Tại sao có quá nhiều đau khổ trên thế gian? Không công bằng. Người ta chết và chúng ta phải xa lìa những người chúng ta yêu mến; sự thống khổ thật là kinh sợ'.

Không có Pháp trong đó, phải thế không? Tất cả chỉ là ngã tướng: 'Tôi nghiệp tôi. Tôi không thích cái này, tôi đâu có muốn như vậy. Tôi muốn sự an toàn, hạnh phúc, vui lòng và tất cả những gì tốt đẹp nhất của mọi thứ; thật là không công bằng vì tôi không có những thứ này. Thật là không công bằng vì cha mẹ tôi đã không là A-La-Hán khi tôi bước vào thế giới này. Thật là không công bằng vì người ta không bao giờ tuyển chọn những A-La-Hán làm Thủ Tướng của nước Anh. Nếu mọi thứ đều công bằng, họ đã lựa chọn những A-La-Hán làm Thủ Tướng rồi !'.

Tôi đang cố gắng đem gán cái ý nghĩa này 'Thật là không đúng, thật là không công bằng' với một sự lỗ bịch với mục đích để chỉ ra rằng tại sao chúng ta cứ mong Thượng Đế tạo dựng mọi thứ cho chúng ta để cho chúng ta được sống hạnh phúc và an toàn. Đó thường là cái suy nghĩ của con người ngay cả nếu họ không nói ra. Nhưng khi chúng ta quán chiếu, chúng ta thấy 'Điều đó chính là quy luật của cái đang là. Đau đớn là thế, lạc thú là thế. ý thức trong cách này'. Chúng ta cảm thấy. Chúng ta thờ. Chúng ta ước vọng.

Khi chúng ta quán chiếu, chúng ta suy gẫm về cõi nhân sinh theo đúng như nghĩa của nó. Chúng ta không coi nó trên một phạm vi cá nhân nữa hay đổ lỗi cho bất cứ ai vì sự thế không chính xác như chúng ta thích hay muốn. Nó theo lẽ thói của nó và ta theo lẽ thói của ta. Bạn có thể hỏi tại sao tất cả chúng ta không thể giống nhau một cách chính xác - với cùng một cái tham, sân và si; không cần tất cả những sự biến đổi và giao hoán. Tuy vậy, mặc dù bạn có thể vạch những kinh nghiệm của con người ra thành những điều căn bản, mỗi một chúng ta đều có cái nghiệp (kamma) riêng để giải quyết - những ám ảnh và khuynh hướng riêng của chúng ta, luôn luôn khác nhau về đặc tính và chừng mực so với những người khác.

Tại sao tất cả chúng ta không thể như nhau một cách chính xác, có mọi thứ giống nhau một cách chính xác và nhìn giống nhau - chỉ một sinh vật lưỡng tính? Trong một thế giới như thế, sẽ không có gì là không công bằng, không có sự khác nhau nào được cho phép, mọi thứ phải hoàn chỉnh một cách tuyệt đối và sẽ không có bất công. Nhưng trong khi chúng ta nhận ra Pháp, chúng ta thấy rằng, bên trong phạm vi nào đó, không có hai sự thể nào giống nhau. Tất cả đều hoàn toàn khác nhau, biến đổi không ngừng, và càng cố gắng tạo dựng những điều kiện phù hợp với ý tưởng, chúng ta càng trở nên thất vọng

hơn. Chúng ta cố gắng xây dựng người khác và một xã hội ăn khớp với những ý tưởng chúng ta có về lẽ lối thế nào những sự thể phải tuân theo, nhưng cuối cùng chúng ta luôn luôn cảm thấy thất vọng. Với sự quán chiếu, chúng ta nhận thức: 'Đây là quy luật của cái đang là', đây là quy luật mọi sự thể phải tuân theo - tất cả chỉ có thể theo cách này.

Bây giờ điều đó không còn là một cái nhìn bi quan hoặc thuộc về số mệnh nữa. Điều đó không còn là một quan điểm của: 'Đó là quy luật của nó và bạn không thể làm gì hơn được'. Sự quán chiếu như thế là một sự đáp ứng tích cực trong sự chấp nhận dòng đời và tất cả những gì trong đó. Ngay cả nếu sự thể nào không là cái gì chúng ta muốn, chúng ta có thể vẫn chấp nhận nó và học hỏi từ nó.

Chúng ta là những sinh vật thông minh có ý thức với trí nhớ dai. Chúng ta có ngôn ngữ. Trải qua nhiều ngàn năm, chúng ta đã phát triển được sự suy tưởng, suy lý và sự thông minh có phán đoán. Điều chúng ta phải làm là nghĩ ra cách dùng những khả năng này như những công cụ cho sự nhận thức về Pháp thay vì dùng nó cho sự thù hận cá nhân hoặc cho những vấn đề riêng tư. Những người đã phát triển sự thông minh có tính cách phán đoán cuối cùng thường xoay ngược về chính họ; họ hay tự phê và ngay cả đâm ra ghét luôn chính họ. Điều này do khả năng phân biệt của chúng ta có khuynh hướng tập trung vào những mặt sai của mọi việc. Đó là một sự kỳ thị về: thấy điều này khác với điều kia ra sao. Nếu bạn làm điều đó đối với chính bạn, cuối cùng bạn được cái kết quả gì? Chỉ nguyên một bản liệt kê của những thiếu sót và lỗi lầm làm bạn cảm thấy tuyệt đối vô vọng.

Khi chúng ta phát triển Chánh Kiến, chúng ta dùng sự thông minh của chúng ta cho sự quán chiếu và suy gẫm về những sự vật. Chúng ta cũng dùng chánh niệm với sự cởi mở đối với quy luật của nó. Khi chúng ta quán chiếu bằng cách này, chúng ta đang dùng chánh niệm và trí huệ cùng một lúc. Như thế chúng ta đang dùng khả năng của chúng ta để phân biệt bằng trí huệ (vijja) thay vì bằng vô minh (avijja). Giáo lý này của Tứ Diệu Đế là để giúp đỡ bạn dùng sự thông minh của bạn - khả năng suy gẫm, soi xét và suy nghĩ - một cách sáng suốt thay vì dùng nó với sự thù hận, tham lam và tự hoại.

### *Chánh Tư Duy*

Yếu tố thứ hai của Bát Chánh Đạo là chánh tư duy (samma sankappa). Đôi khi điều này được diễn dịch như một lối suy nghĩ đúng đắn. Tuy vậy, chánh tư duy thực sự có một đặc tính năng động hơn - như 'ý định', 'quan điểm'

hoặc 'nguyện vọng'. Tôi thích dùng chữ 'nguyện vọng' vì nó rất có ý nghĩa trong Bát Chánh Đạo - bởi vì chúng ta có nguyện vọng.

Thấy được nguyện vọng không phải là dục vọng là một điều rất quan trọng. Chữ 'tanha' trong tiếng Pali có nghĩa là dục vọng đến từ vô minh, trong lúc 'sankappa' có nghĩa là nguyện vọng đến không phải từ vô minh. Nguyện vọng tựa như là một loại dục vọng đối với chúng ta bởi vì chúng ta dùng chữ 'vọng' cho mọi điều có đặc tính đó - nguyện vọng hoặc sự muốn. Bạn có thể nghĩ rằng nguyện vọng đó là một loại tanha, muốn trở thành giác ngộ (hữu ái) - nhưng chánh tư duy (samma sankappa) đến từ Chánh Kiến, sự nhận thấy một cách rõ ràng. Nguyện vọng ở đây không phải là sự muốn trở thành bất cứ thứ gì; nguyện vọng ở đây không phải là dục vọng để trở thành một người ngộ đạo. Với Chánh Kiến, nguyên cái ảo tưởng và cách suy nghĩ đó không còn có ý nghĩa nữa.

Nguyện vọng là một cảm giác, ý định, quan diêm hoặc sự năng động trong ta. Tinh thần chúng ta thăng hoa, nó không chìm xuống - nó không phải là sự tuyệt vọng ! Khi có Chánh Kiến, chúng ta có nguyện vọng đối với cái chân, thiện và mỹ. Samma ditthi và samma sankappa, Chánh Kiến và Chánh Tư Duy, được gọi là huệ (pañña) và nó hình thành nhóm đầu tiên trong ba nhóm của Bát Chánh Đạo.

Chúng ta có thể suy gẫm: Tại sao chúng ta vẫn cảm thấy không hài lòng, ngay cả khi chúng ta có mọi thứ tốt nhất? Chúng ta không hoàn toàn hạnh phúc ngay cả nếu chúng ta có một ngôi nhà đẹp, một chiếc xe, một cuộc hôn nhân hoàn hảo, những đứa con sáng sủa dễ thương và tất cả những cái còn lại. Chúng ta chắc chắn sẽ không bằng lòng khi chúng ta không có tất cả những thứ này ! ... Khi chúng ta không có nó, chúng ta nghĩ, 'Chà, nếu tôi đã có những cái tốt nhất, thì tôi đã hài lòng rồi'. Nhưng chúng ta cũng sẽ không hài lòng đâu. Trái đất không phải là nơi dành cho sự hài lòng của chúng ta; nó đâu có phải là vậy. Khi chúng ta nhận thức được điều đó, chúng ta không còn mong ước sự hài lòng từ hành tinh này; chúng ta không đòi hỏi điều đó.

Cho tới khi chúng ta nhận thức được rằng hành tinh này không thể thỏa mãn tất cả những ý muốn của chúng ta, chúng ta cứ hỏi, 'Hỡi Trái Đất Mẹ, tại sao bạn không làm tôi bằng lòng?'. Chúng ta như những đứa trẻ thơ còn bú, không ngừng cố gắng đòi hỏi tất cả những gì có thể đạt được từ người mẹ và muốn được ôm ấp, nuôi dưỡng cho vừa lòng.

Nếu chúng ta đã vừa lòng, chúng ta đã không thắc mắc về những sự vật. Tuy vậy chúng ta nhận ra rằng có một cái gì đó còn hơn cái mặt đất dưới chân chúng ta; có một cái gì đó trên chúng ta mà chúng ta không thể hoàn toàn hiểu được. Chúng ta có cái khả năng tự hỏi và cân nhắc về cuộc đời, để suy gẫm về ý nghĩa của nó. Nếu bạn muốn biết ý nghĩa của cuộc đời, bạn không thể nào chỉ hài lòng với sự giàu có về vật chất, sự tiện nghi và an toàn.

Vì thế chúng ta có nguyện vọng cần biết chân lý. Bạn có thể nghĩ rằng đó là một loại dục vọng hay là nguyện vọng quá cao xa, 'Tôi nghĩ tôi là ai? Cái tôi già nhỏ bé này cố gắng hiểu biết cái chân lý về mọi thứ'. Nhưng rõ ràng là có cái nguyện vọng đó. Tại sao chúng ta muốn có được điều không thể xảy ra? Hãy xét lại khái niệm của cái chân tính thực tại. Một sự tuyệt đối hay cái chân lý rốt ráo là một khái niệm đã được lọc luyện; khái niệm về Thượng Đế, sự Bất Diệt hay bất tử, thực sự là một cái tư tưởng đã được lọc luyện. Chúng ta có nguyện vọng để biết cái thực tính rốt ráo đó. Cái mặt thú tính của chúng ta không có nguyện vọng; nó không biết gì về nguyện vọng đó cả. Nhưng sự thông minh thuộc về trực giác trong mỗi chúng ta muốn biết; trực giác này luôn luôn ở bên ta nhưng chúng ta có khuynh hướng không chú ý đến nó; chúng ta không hiểu nó. Chúng ta có khuynh hướng loại bỏ hoặc ngờ vực nó - nhất là những người theo chủ nghĩa duy vật tân thời. Họ chỉ nghĩ nó là sự tưởng tượng và không thực.

Còn tôi, tôi đã thực sự vui khi tôi nhận thức được rằng hành tinh này không phải là nhà thật sự của tôi. Tôi đã luôn luôn nghi ngờ về nó. Tôi có thể nhớ ngay khi còn là một đứa bé, tôi đã nghĩ, 'Tôi không thực sự thuộc về nơi đây'. Tôi chưa bao giờ thực sự đặc biệt nghĩ rằng Trái Đất là nơi tôi thực thuộc - ngay cả trước khi đi tu, tôi chưa bao giờ cảm thấy tôi có thể hòa nhập với xã hội. Đối với một số người, đó có thể chỉ là một suy nghĩ bất bình thường, nhưng có lẽ nó cũng là một loại trực giác trẻ con thường có. Khi bạn còn ngây thơ, trí óc của bạn rất có trực giác. Tâm trí của một đứa bé có trực giác nhiều hơn người lớn khi tiếp xúc với những năng lực huyền bí. Khi chúng ta lớn lên, nếp suy nghĩ của chúng ta bị điều kiện hóa theo những chiều hướng quy định sẵn, để rồi có được những định kiến về cái gì thực và cái gì không thực. Khi chúng ta phát triển cái tôi của chúng ta, xã hội quy định cái gì thực và cái không thực, cái gì đúng và cái gì sai, và chúng ta bắt đầu diễn dịch cái thế giới qua những nhận thức cố định đó. Một điều chúng ta thấy thật đẹp và dễ thương ở trẻ con là chúng chưa trải qua điều đó; chúng vẫn nhìn thế giới với cái trực giác chưa bị điều kiện hoá.

Hành thiền là một cách tháo gỡ những quy định nô lệ ra khỏi tâm thức để giúp chúng ta buông bỏ những quan điểm khó chịu và những định kiến. Thông thường, những gì thực thì bị bác bỏ trong khi những gì không thực lại dành được tất cả sự chú ý. Đây là sự vô minh (avijja).

Sự suy giảm về nguyện vọng của con người liên kết chúng ta với những gì cao cả hơn cái thế giới loài vật hoặc của hành tinh này. Đối với tôi, sự liên kết đó có vẻ thực hơn cái tư tưởng cho rằng đây là tất cả những gì hiện hữu, rằng một khi chúng ta chết thân xác chúng ta mục nát và không còn gì hơn thế. Khi chúng ta suy giảm và tự hỏi về cái vũ trụ chúng ta đang sống, chúng ta thấy nó rất mênh mông, huyền bí và không thể nào hiểu nổi. Tuy vậy, khi chúng ta tin tưởng hơn vào cái trực giác của mình, chúng ta có thể chấp nhận những sự việc mà chúng ta đã quên hoặc chưa bao giờ cởi mở đối với nó trước đây - chúng ta phải khoáng đạt và cởi mở khi chúng ta buông bỏ những phản ứng cố định đã bị điều kiện hoá.

Chúng ta có thể có cái định kiến về một cá nhân, về một người đàn ông hoặc một người đàn bà, một người Anh hoặc một người Mỹ. Những điều này có thể rất thực đối với chúng ta, và chúng ta có thể trở nên khó chịu về nó. Chúng ta ngay cả sẵn sàng giết nhau qua những cái nhìn đã bị điều kiện hoá, những gì chúng ta giữ, tin và không bao giờ đặt câu hỏi về nó. Không có Chánh Kiến và Chánh Tư Duy, không có huệ, chúng ta sẽ không bao giờ thấy được bản chất thực của những quan điểm này.

### *Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng*

Giới (sila) là cái mặt đạo đức của Bát Chánh Đạo, gồm có Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng; có nghĩa là sự chịu trách nhiệm cho lời nói của mình và sự cẩn thận về những động thái của thân thể chúng ta. Khi tôi lưu tâm và thận trọng, tôi nói trong một cách phù hợp với thời gian và nơi chốn; đồng thời tôi cũng hành động hoặc làm việc đúng nơi đúng lúc.

Chúng ta bắt đầu nhận thức được rằng chúng ta phải cẩn thận về những gì chúng ta làm và nói; nếu không thì chúng ta sẽ không ngừng hại bản thân mình. Nếu bạn làm hoặc nói những điều không tử tế hoặc ác độc, sẽ luôn luôn có một kết quả tức thời. Trong quá khứ, bạn đã có thể tránh né với sự nói dối bằng cách xao lãng chính mình, tiếp tục làm chuyện gì khác để bạn không phải nghĩ về nó nữa. Bạn đã có thể quên tất cả mọi thứ trong giây lát cho đến lúc nó ngẫu nhiên trở lại với bạn, nhưng nếu chúng ta giữ giới, những sự việc này dường như trở lại ngay lập tức. Ngay cả khi tôi phóng

đại, có cái gì trong tôi nói, 'Bạn không nên phóng đại, bạn phải nên cẩn thận hơn'. Tôi thường có cái thói quen phóng đại sự việc - một thói quen hết sức bình thường và dường như cũng là một phần nào đó của văn hoá của chúng ta. Nhưng khi bạn nhận thức được, cái hậu quả của ngay cả lời nói dối hoặc đồn nhảm nhỏ nhất sẽ xảy ra tức khắc bởi vì bạn hoàn toàn cởi mở, dễ bị chỉ trích và nhạy cảm. Vì thế bạn phải cẩn thận về những gì bạn làm; bạn nhận thức được rằng sự chịu trách nhiệm cho những gì bạn làm và nói rất là quan trọng.

Sự thôi thúc giúp đỡ người khác là một thiện pháp (dhamma). Nếu bạn thấy ai đó té xỉu, một thiện pháp đi qua tâm bạn: 'Hãy giúp người này' và bạn đến giúp họ hồi phục. Nếu bạn làm điều đó với một cái tâm trống không - không phải từ bất cứ ước vọng để thủ lợi cá nhân, mà chỉ từ lòng từ bi và bởi vì nó là một điều đáng làm - thì đó đơn thuần là thiện pháp. Hành động đó không phải là nghiệp (kamma) riêng; nó không phải là bạn. Nhưng nếu bạn làm điều đó vì một ước vọng để lấy danh và để gây ấn tượng cho người khác hoặc bởi vì người đó giàu và bạn mong mỗi sự đền đáp cho hành động của bạn, thì - mặc dầu hành động là thiện - bạn đang tạo ra một sự liên kết cá nhân với hành động đó, và điều này chỉ củng cố cái quan điểm của bản ngã. Khi chúng ta làm những việc tốt nhờ chánh niệm và trí huệ thay vì từ sự vô minh, những điều đó là thiện pháp mà không có tư nghiệp.

Cái nề nếp của tu viện đã được thiết lập bởi Đức Phật để cả nam lẫn nữ có thể sống một cuộc sống hoàn thiện, hoàn toàn không chê trách được. Là một tỳ-kheo, bạn sống trong nguyên một hệ thống giáo huấn gọi là Giới Bản (Patimokkha). Khi bạn sống dưới kỷ cương này, ngay cả nếu hành động và lời nói của bạn thiếu chú ý đi nữa, ít ra bạn không để lại những ấn tượng sâu đậm. Bạn không được có tiền để bạn không thể đi đâu cho đến khi bạn được mời. Bạn không được lập gia đình. Từ chỗ bạn sống nhờ thức ăn bố thí, bạn không giết bất kỳ súc vật nào. Bạn không được hái hoa hoặc bứt lá hoặc làm bất cứ hành động nào quấy phá dòng đời tự nhiên dưới bất cứ hình thức nào; bạn hoàn toàn vô hại. Thật ra, ở Thái Lan chúng tôi đã phải đem theo những vợt lọc nước để vớt ra bất cứ những loại sinh vật sống trong nước chẳng hạn như ấu trùng muỗi. Sự cố ý sát sinh bị hoàn toàn cấm ngặt.

Cho đến bây giờ, tôi đã sống dưới Quy Luật này được hai mươi lăm năm và đã thực sự không gây ra bất cứ nghiệp chướng nào. Dưới kỷ luật này, con người sống một cách có trách nhiệm và vô hại. Có lẽ phần khó nhất là với lời nói; những thói quen thuộc về ngôn ngữ là điều khó phá bỏ nhất - nhưng nó cũng có thể được cải thiện. Bằng sự soi xét và suy gẫm, người ta bắt đầu



thấy khó chịu trong sự thốt ra những lời đại dột dù chỉ là nói nhảm hoặc tán dốt với những lý do không chánh đáng.

Đối với những người trần tục, Chánh Mạng là những điều đã được phát triển ngay lúc bạn biết được ý định của mình về những điều bạn làm. Bạn có thể ráng cố tình tránh hãm hại những sinh vật khác hoặc mưu sinh một cách ác độc và có hại. Bạn cũng có thể ráng tránh sự mưu sinh nào khiến cho những người khác trở thành nghiện ma túy hoặc rượu hoặc những gì có thể làm đảo lộn cái cân bằng sinh thái của hành tinh này.

Như vậy ba điều này - Chánh Ngữ , Chánh Nghiệp và Chánh Mạng - theo sau Chánh Kiến hay là sự hiểu biết tường tận. Chúng ta bắt đầu cảm thấy rằng chúng ta muốn sống cho có sự an lành đối với hành tinh này hay, ít ra, không phương hại đến nó.

Chánh Kiến và Chánh Tư Duy có một ảnh hưởng nhất định về những gì chúng ta làm và nói. Như vậy huệ (panna), hay còn là trí huệ, dẫn tới giới (sila): Chánh Ngữ , Chánh Nghiệp và Chánh Mạng. Giới liên quan tới lời nói và hành động của chúng ta; với giới chúng ta kiềm chế được những thôi thúc của dục tính hoặc những hung bạo của thân xác - chúng ta không dùng nó cho sự sát sinh hoặc trộm cắp. Trong cách này, huệ và giới làm việc và bổ xung cho nhau trong sự hài hòa toàn triệt.

### *Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định*

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định liên quan đến linh thức và tâm thức của bạn. Khi chúng ta nghĩ về linh thức, chúng ta chỉ vào giữa ngực, chỉ vào trái tim. Như vậy chúng ta có huệ (cái đầu), giới (cái thân) và định (cái tâm). Bạn có thể dùng chính thân thể của bạn như một loại biểu đồ, một sự tượng trưng của Bát Chánh Đạo. Ba điều này được hợp nhất, cùng nhau vận hành cho sự nhận thức và chống đỡ lẫn nhau như một cái kiềng ba chân. Không cái nào ngự trị, lợi dụng hoặc bác bỏ cái nào.

Tất cả cùng nhau vận hành: cái huệ của Chánh Kiến và Chánh Tư Duy; rồi cái giới của Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng; cái định của Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định - cái tâm bình thản ổn định. Sự trầm lặng thuộc về cảm xúc. Sự trầm lặng là nơi những cảm xúc được cân bằng, hỗ trợ lẫn nhau. Không có sự trôi sụt của cảm xúc. Có một sự cảm nhận của an lạc, của trầm lặng; có một sự hài hòa toàn diện giữa tri thức, bản năng và cảm xúc. Những yếu tố này hỗ trợ, giúp đỡ lẫn nhau một cách hỗ tương. Chúng không còn xung đột hoặc đưa ta đến những điều cực đoan, quá khích

và, nhờ vậy chúng ta bắt đầu cảm thấy một sự an lạc lạ thường trong tâm. Có một sự cảm nhận dễ chịu và đức vô úy đến từ Bát Chánh Đạo - cảm nhận về sự trầm lặng và sự cân bằng thuộc về cảm xúc. Chúng ta cảm thấy dễ chịu thay vì cảm nhận sự lo lắng, cái căng thẳng và mâu thuẫn về cảm xúc. Có sự minh bạch; có an lạc, tĩnh mịch, tri kiến. Sự tự chứng của Bát Chánh Đạo phải được phát triển; đây là sự quán tưởng (bhavana). Chúng ta dùng chữ quán tưởng để biểu thị sự phát triển.

### *Những Khía Cạnh Của Thiền Định*

Sự soi xét trí tuệ hoặc sự quân bình về cảm xúc được khai triển như là một kết quả của sự thực hành quán tưởng niệm và định. Lấy ví dụ, bạn có thể thử nghiệm trong lúc nhập thất hoặc an trí và tốn một giờ thực hành thiền chỉ (samatha). Bạn chỉ cần tập trung tâm trí vào một sự vật, chẳng hạn cái cảm giác của sự thở. Tiếp tục mang sự vật đó vào ý thức và kéo dài sự tập trung để thực sự có được một sự hiện diện liên tục của sự vật đó trong tâm.

Trong cách này, bạn đang tiến tới những gì đang tiếp diễn trong chính cơ thể bạn thay vì bị lôi kéo vào trong những sự đối tượng của giác quan. Nếu bạn không có chỗ nào nương tựa bên trong, bạn sẽ không ngừng đi trật ra ngoài, bị thu hút vào trong sách vở, thức ăn và tất cả những điều có thể làm xao lãng khác. Sự chuyển biến không ngừng của cái tâm làm ta rất là kiệt sức. Thay vì thế, sự thực hành làm cho ta để ý đến hơi thở - có nghĩa là bạn phải rút lại hoặc không theo cái khuynh hướng đi tìm những gì bên ngoài bản thể của bạn. Bạn phải chú ý đến hơi thở của bạn và tập trung tâm trí vào cái cảm giác đó. Ngay khi bạn buông cái tính thô thiển ra, bạn thực sự trở thành cái cảm giác đó, chính ngay cái dấu hiệu đó. Bất cứ cái gì bạn bị thu hút vào, bạn trở thành cái đó trong một khoảng thời gian nào đó. Khi bạn thật sự tập trung, bạn trở thành cái điều kiện rất yên tĩnh đó. Bạn trở thành sự yên tĩnh. Chúng ta gọi quá trình này là sự trở thành. Chỉ quán hoặc thiền chỉ (samatha) là một quá trình trở thành.

Nhưng sự yên tĩnh đó không phải là một sự tịch tĩnh đạt yêu cầu nếu bạn khảo cứu nó. Vẫn còn cái gì thiếu sót trong đó bởi vì nó phụ thuộc vào một kỹ thuật, vào sự bị ràng buộc và chận giữ lại, vào những gì vẫn còn bắt đầu và kết thúc. Cái gì bạn trở thành, bạn chỉ có thể trở thành một cách tạm thời bởi vì sự trở thành là một điều luôn biến động. Điều luôn biến động không phải là một điều kiện vĩnh cửu. Cho nên bất cứ cái gì bạn trở thành, bạn sẽ trở thành ngược lại. Sự trở thành đó không phải là một thực tính rốt ráo. Không cần biết sự tập trung của bạn cao như thế nào, nó sẽ luôn luôn là một

điều kiện bất toại nguyện. Thiền chỉ đưa bạn tới những kinh nghiệm rạn vỡ và cao siêu trong tâm bạn - nhưng tất cả cũng đều kết thúc.

Rồi, nếu bạn thực hành trực quán (vipasana) thiền thêm một giờ chỉ bằng chánh niệm, buông mọi thứ ra và chấp nhận sự không chắc chắn, cái yên lặng và sự tiêu vong của những điều kiện, kết quả là bạn sẽ cảm thấy an lạc thay vì yên tĩnh. Đó là một sự an lạc hoàn chỉnh và toàn triệt. Sự an lạc ở đây không như sự yên tĩnh từ chỉ quán, vì vẫn còn những cái chưa đạt yêu cầu (bất toại nguyện) và không hoàn thiện ngay cả tại đỉnh cao của nó. Sự nhận thức về sự tiêu vong, trong khi bạn khai triển và hiểu ngày một nhiều hơn, sẽ đem lại cho bạn sự an lạc, sự tự tại, Niết Bàn (Nibbana) thực sự.

Như vậy chỉ quán và trực quán là hai nhánh của thiền. Một cái phát triển những trạng thái tập trung của tâm thức trên những sự vật đã được lọc lựa, khi đó cái ý thức của bạn trở thành lọc luyện qua sự tập trung. Nhưng vì được lọc luyện quá mức, nên có một tri thức quá cao và một sở thích về cái đẹp quá đáng, họ không thể chịu đựng được bất cứ những gì thô sơ bởi chính vì sự ràng buộc với những gì đã được lọc lựa ở trên. Những người đã hiến dâng cuộc đời của họ cho sự lọc luyện duy nhất trong cách này chỉ tìm thấy đời sống cực kỳ thất vọng và kinh sợ khi họ không còn duy trì những tiêu chuẩn cao như thế.

### *Lý Trí Và Cảm Xúc*

Nếu bạn ưa chuộng những suy nghĩ thuộc về lý trí và bị ràng buộc bởi những tư tưởng và sự nhận thức, bạn thường có khuynh hướng coi thường những cảm xúc, bạn nói, 'Tôi sẽ gạt nó ra ngoài. Tôi không muốn cảm nhận những điều đó'. Bạn không muốn cảm nhận bất cứ điều gì bởi vì bạn có thể rơi vào cái cảm giác thích thú của sự suy lý hoặc trạng thái phấn khích từ cái tri thức tinh khiết. Cái tâm miệt mài với khuynh hướng lập luận và có thể kiểm soát được, có tính cách hợp lý. Cái tâm thật là sạch sẽ, gọn gàng và chính xác như toán học - trong khi cảm xúc hiện diện ở mọi nơi và mọi lúc, phải thế không?. Cảm xúc không chính xác, không gọn gàng và lại có thể mất kiểm soát một cách dễ dàng.

Vì thế mà cái đặc thù của cảm xúc thường bị coi thường. Chúng ta lo sợ vì nó. Ví dụ, nam giới thường cảm thấy rất lo sợ trước những cảm xúc bởi vì chúng ta được dạy dỗ để tin rằng đàn ông không được khóc. Là một đứa con trai, ít nhất trong thế hệ của tôi, chúng tôi đã được dạy rằng nam nhi không được khóc để chúng ta cố gắng trở thành những gì cha mẹ chúng ta mong

muốn. Những ý tưởng của xã hội ảnh hưởng đến tâm trí, và bởi vì vậy, chúng ta nhận thấy cảm xúc gây ra bối rối. ở Anh, người ta có khuynh hướng cho rằng cảm xúc chỉ gây ra sự lúng túng; nếu bạn hơi cảm xúc quá đáng, họ cho rằng bạn phải là người ý hoặc là những giống dân khác.

Nếu bạn nặng về lý trí và bạn nhìn rõ mọi thứ, bạn sẽ không biết phải làm gì khi người ta xúc cảm. Nếu ai đó bắt đầu khóc, bạn nghĩ, 'Tôi làm cái gì bây giờ?'. Có lẽ bạn nói, 'Vui lên; không sao đâu cả'. Rồi sẽ ổn thôi, không có gì phải khóc cả'. Nếu bạn thật gắn bó với sự suy lý, bạn sẽ có khuynh hướng bác bỏ cảm xúc đó với sự lập luận, nhưng cảm xúc không ứng xử theo lý luận. Cảm xúc thường chỉ phản ứng lại sự lập luận, mà không ứng xử. Cảm xúc là một thứ rất bén nhạy và nó tuân theo một quy luật đôi khi chúng ta không thể hiểu được. Nếu chúng ta chưa bao giờ thực sự nghiên cứu hoặc cố gắng hiểu cảm xúc là gì để cảm nhận cuộc đời, thực sự cởi mở và cho phép chúng ta được nhạy cảm, thì những điều liên quan đến cảm xúc sẽ trở nên rất ghê sợ và làm chúng ta rất bối rối. Chúng ta không biết hết về cảm xúc bởi vì chúng ta đã bác bỏ mặt đó của chúng ta.

Vào ngày sinh nhật thứ ba mươi của tôi, tôi chợt nhận ra tôi vẫn còn là một người chưa trưởng thành và còn tràn đầy cảm xúc. Đó là một ngày sinh nhật quan trọng đối với tôi. Tôi đã nhận thức được rằng tôi là một người đàn ông chững chạc, đứng tuổi - tôi không còn cho mình là một đứa thiếu niên, nhưng về mặt cảm xúc, tôi nghĩ có khi tôi chỉ như đứa bé lên sáu. Thực sự tôi đã chưa phát triển đúng mức ở cái tuổi đó. Mặc dầu tôi đã có thể duy trì cái tư thế đỉnh đạc và sự thể hiện của một người đàn ông chững chạc trong xã hội, tôi đã không luôn cảm thấy cái tác phong đó. Tôi vẫn còn có những cái cảm giác và nỗi lo ngại hệ trọng chưa được giải quyết trong tâm. Điều đó trở nên hiển nhiên rằng tôi phải làm một cái gì đó về nó, trong khi cái tư tưởng - không chừng tôi phải trải qua suốt cuộc đời còn lại với cái cảm xúc của tuổi lên sáu - thật là một viễn cảnh tối tăm ảm đạm.

Đây là nơi đa số chúng ta trong xã hội vương phải. Ví dụ, xã hội Mỹ không cho phép bạn phát triển theo cách có cảm xúc, để trưởng thành. Nó không hiểu nhu cầu đó chút nào, vì thế nó không cung cấp bất cứ nghi lễ thăng trưởng nào về mặt tinh thần cho con người. Cái xã hội không chu cấp được sự mở đầu đó vào trong một thế giới trưởng thành; bạn có thể được coi như không trưởng thành suốt cuộc đời. Bạn phải hành xử chín chắn, tuy vậy bạn không cần phải trưởng thành. Vì thế cho nên, rất ít người trưởng thành. Cảm xúc không được hiểu hoặc giải quyết thực sự - cái khuynh hướng ấu trĩ của nó chỉ được đè nén chứ không được khai triển vào trong sự trưởng thành.

Điều thiên định làm là cho sự trưởng thành một cơ hội trên bình diện của cảm xúc. Sự trưởng thành về mặt cảm xúc là ở Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Đây là một sự phản ánh; bạn sẽ không tìm thấy được điều này trong bất cứ sách vở nào - vì bạn phải tự suy gẫm quán chiếu lấy. Sự trưởng thành toàn triệt về mặt cảm xúc bao gồm Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Sự trưởng thành này hiện diện khi con người không bị vướng mắc trong những sự chao đảo và tuần hoàn, khi họ có được sự cân bằng, minh bạch, khoáng đạt và nhạy bén.

### *Sự Thế Như Nó Đang Là*

Với Chánh Tinh Tấn, chúng ta có thể có được một sự chấp nhận hài hoà về một tình huống thay vì hoảng hốt cho rằng nó tùy vào chúng ta đặt để, sắp xếp và giải quyết ổn thỏa những vấn đề của mọi người. Chúng ta làm những điều gì tốt lành nhất với khả năng của chúng ta, nhưng chúng ta cũng nhận thức được rằng nó không tùy thuộc vào việc chúng ta phải làm để mọi việc được ổn thỏa.

Có một lúc khi tôi ở Wat Pah Pong với Ajahn Chah, tôi đã có thể thấy nhiều điều sai trong tu viện. Và như thế tôi đã đến gặp thầy và nói, 'Ajahn Chah, những điều này đang tiến hành không tốt; thầy phải làm một điều gì đó cho nó'. Thầy nhìn tôi và nói, 'Ồ, anh còn khổ nhiều, Sumedho. Anh còn khổ nhiều lắm. Nó sẽ chuyển hóa'. Tôi đã nghĩ, 'Thầy không còn quan tâm ! Đây là tu viện thầy đã dâng hiến cả cuộc đời của mình cho nó và thầy đang để thành quả của mình tan thành mây khói !'. Nhưng thầy đã nói đúng. Sau một thời gian nó bắt đầu chuyển hóa và chỉ qua sự chịu đựng với nó, người ta đã bắt đầu thấy những gì họ làm. Đôi khi chúng ta phải để những thành quả tan thành mây khói để cho người đời thấy và kinh nghiệm. Rồi chúng ta học cách đừng để bị hủy hoại theo những thành quả đó.

Bạn có thấy điều gì tôi muốn nói không? Thịnh thoảng những tình huống trong cuộc đời phải xảy ra cách này. Con người không thể làm gì khác hơn, vì thế chúng ta cứ cho phép nó xảy ra theo cách đó; ngay cả nếu nó trở nên tệ hại hơn, chúng ta cho phép nó trở nên tệ hại hơn. Điều này không có nghĩa chúng ta đang làm một điều gì tiêu cực hoặc thuộc về số mệnh; nó chỉ là một sự nhẫn nại thôi - hãy sẵn sàng chịu đựng mọi thứ; cho phép nó chuyển hóa một cách tự nhiên thay vì tự kỷ cố gắng chống đỡ và dọn dẹp mọi thứ vì cái ác cảm và sự khó chịu trong một tình trạng hỗn độn.

Có như vậy, khi bị thôi thúc, chúng ta không luôn luôn cảm thấy bị tổn thương, xúc phạm, buồn rầu bởi những điều xảy ra, hoặc cảm thấy choáng người và đau lòng bởi những gì người đời nói hoặc làm. Tôi biết một người có khuynh hướng phóng đại mọi chuyện. Nếu điều gì sai trái xảy ra hôm nay, cô ta sẽ nói, 'Tôi thật ghen ngào và hết sức đau lòng!' - trong khi tất cả những gì xảy ra là một vấn đề nhỏ. Dù vậy, tâm trí cô phóng đại nó đến một mức độ mà một sự việc rất nhỏ có thể phá hủy nguyên ngày hôm đó của cô. Khi chúng ta nhìn thấy điều này, chúng ta phải nhận thức được rằng có một sự mất cân đối to lớn bởi vì những điều vụn vặt không đáng làm cho bất cứ ai phải hoàn toàn choáng ngợp.

Tôi nhận ra rằng tôi đã có thể bị tổn thương dễ dàng vì thế tôi tự nguyện sẽ không bị tổn thương. Tôi để ý tôi rất dễ bị tổn thương bởi những thứ nhỏ nhặt, dù cho cố ý hay vô tình. Chúng ta rất dễ cảm thấy đau đớn, bị tổn thương, xúc phạm, buồn rầu hoặc lo lắng - mọi thứ trong ta luôn luôn cố gắng được tốt, nhưng chúng ta luôn luôn cảm thấy bị xúc phạm bởi điều này hoặc bị tổn thương bởi điều kia dù chúng rất nhỏ.

Với sự soi xét, bạn có thể thấy thế giới cũng vậy; nó là một nơi nhạy cảm. Thế giới này không luôn luôn dễ dàng bạn và làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc, an toàn và lạc quan. Cuộc đời đầy đầy những điều có thể xúc phạm, tổn hại, tổn thương hoặc làm choáng ngợp. Cuộc đời là thế. Nó phải như vậy. Nếu ai đó nói với một giọng cáu kỉnh, bạn sẽ cảm thấy được điều đó. Nhưng rồi cái tâm có thể bị tổn hại sau đó: 'ồ, tôi đã thực sự bị xúc phạm khi cô ta nói điều đó với tôi; bạn có biết, đó không phải là một giọng nói đáng hoàng. Tôi cảm thấy hoàn toàn bị tổn thương. Tôi chưa bao giờ làm bất cứ điều gì xúc phạm đến cô ta mà'. Cái tâm tiếp tục khai triển nảy nở như thế - bạn đã bị làm choáng người, tổn thương hoặc xúc phạm! Nhưng rồi nếu bạn ngẫm nghĩ, bạn chợt nhận ra nó chỉ là sự nhạy cảm.

Khi bạn suy gẫm cách này, nó không phải vì bạn đang cố gắng không cảm nhận nó. Khi ai đó nói với bạn bằng một giọng điệu tàn nhẫn, không phải là bạn không cảm thấy điều đó chút nào. Chúng ta không phải đang cố gắng để không nhạy cảm. Thay vì thế, chúng ta đang cố gắng để đừng có một sự diễn đạt sai lầm, đừng nhận nó một cách riêng tư. Có những cảm xúc cân bằng ổn định có nghĩa là người ta có thể nói những điều tổn hại và bạn có thể nhận nó. Bạn có được sự cân bằng và sức mạnh thuộc về cảm xúc để không bị xúc phạm, tổn thương, hoặc làm choáng ngợp bởi những gì xảy ra trong đời sống.

Nếu bạn là người luôn luôn bị tổn thương và xúc phạm bởi cuộc đời, bạn luôn luôn phải chạy trốn hoặc bạn phải tìm một nhóm người nịnh hót khúm núm để sống chung với họ, những người nói: 'Bạn thật là tuyệt vời, Ajahn Sumedho'. 'Tôi có thực sự tuyệt vời không?'. 'Vâng, bạn có'. 'Bạn mới vừa nói điều đó, phải không?'. 'Không, không, tôi muốn nói không từ đáy tim của tôi'. 'Tốt lắm, người đó đang kia không nghĩ tôi là tuyệt vời'. 'Tốt lắm, hần ngu !'. 'Đó là những gì tôi nghĩ'. Nó như câu chuyện về những y phục mới của một ông vua, phải không bạn? Bạn phải tìm kiếm những môi trường đặc biệt để mọi thứ đều được khẳng định cho bạn - an toàn và không bị đe dọa trong bất cứ cách nào.

### *Sự Hài Hòa*

Khi có được Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định, con người không còn sợ nữa. Có sự hiện diện của đức vô úy vì không có gì để phải sợ nữa. Con người có gan nhìn thấy sự vật và không ghi nhận nó một cách sai lầm; con người có trí huệ để suy gẫm, quán chiếu và phản ánh lại đời sống; con người có sự an toàn, sự tự tin của giới (sila), sức mạnh của sự cam kết về đạo đức và sự quyết tâm làm việc thiện, kiêng cử việc dùng thân-ngữ-ý để làm việc ác. Trong cách này, mọi thứ cùng nhau kết hợp thành con đường dẫn tới sự phát triển. Đây là chánh đạo bởi vì mọi thứ đều giúp đỡ và hỗ trợ; cái thân, cái cảm tính (sự nhạy cảm của giác quan), và cái tri thức. Tất cả đều hỗ trợ lẫn nhau trong sự hài hòa toàn triệt.

Không có sự hài hòa đó, bản năng tự nhiên của chúng ta có thể biểu lộ khắp nơi. Nếu chúng ta không có giới luật, bản năng của chúng ta có thể làm chủ. Ví dụ, nếu chúng ta chỉ chạy theo ham muốn về dục tính mà không giữ giới, thì chúng ta sẽ bị vướng vào tất cả những điều gây ra sự tự căm ghét mình. Có sự thông dâm, tạp hôn và bệnh tật, tất cả những sự rối loạn và hỗn độn xảy ra vì không kiểm chế được bản năng tự nhiên của chúng ta qua những giới hạn của sự đạo đức.

Chúng ta có thể dùng trí khôn của chúng ta để lừa đảo và dối trá, nhưng khi chúng ta có một nền tảng về giới, chúng ta được hướng dẫn bởi huệ và định; những điều này đưa đến sự cân bằng và sức mạnh thuộc về cảm xúc. Nhưng chúng ta không dùng huệ để trấn áp sự nhạy cảm. Chúng ta không ức chế những cảm xúc bằng cách suy nghĩ và đè nén cảm tính của chúng ta. Đây là điều chúng ta xưa nay vẫn có khuynh hướng làm ở phương Tây; chúng ta dùng những sự suy lý và những lý tưởng để ức chế và đè nén những cảm xúc

của mình, và như thế trở thành thiếu nhạy cảm với mọi sự việc, với cuộc đời và với luôn chính chúng ta.

Tuy vậy, trong sự thực hành của chánh niệm qua trực quán (vipasana) thiền, trí tuệ được mở rộng sẵn sàng tiếp thu một cách dung thông toàn triệt. Và bởi vì nó được cởi mở, trí tuệ cũng được phản ánh. Khi bạn tập trung vào một điểm, trí tuệ của bạn không còn được phản ánh nữa - nó bị thu hút vào đặc tính của cái vật thể đó. Cái khả năng phản ánh của trí tuệ đến từ chánh niệm, thiện tâm của hỷ xả. Bạn không phải gạn lọc hoặc chọn lựa. Bạn chỉ chú tâm đến bất cứ những gì sinh diệt. Bạn suy gẫm rằng nếu bạn bị ràng buộc với những gì sinh, nó sẽ đưa đến diệt. Rồi sự hấp dẫn của nó sẽ giảm bớt và chúng ta phải tìm những điều bổ ích khác cho sự tu tập.

Một điều về làm người là chúng ta phải tiếp xúc với cõi đời, chúng ta phải chấp nhận những giới hạn của cái hình thái con người này và đời sống trần tục. Và chỉ bằng cách đó, lối thoát ra khỏi sự đau khổ sẽ không là sự thoát ra khỏi kinh nghiệm làm người bằng cách sống trong những trạng thái ý thức đã được gạn lọc, mà là bằng sự ôm chầm lấy toàn bộ cõi người và cõi Phạm-Thiên (Brahma) qua chánh niệm. Trong cách này, Đức Phật đã chỉ ra một sự toàn chứng thay vì chỉ là sự thoát khỏi tạm thời qua sự gạn lọc và cái đẹp. Đây là cái gì Đức Phật muốn nói khi Ngài chỉ ra con đường dẫn tới Niết Bàn (Nibbana).

### ***Bát Chánh Đạo Là Một Giáo Lý Có Đối Chứng***

Trong Bát Chánh Đạo này, tám yếu tố làm việc như tám chân chống đỡ bạn. Bát Chánh Đạo không phải như: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 trên một hệ thống tuyến tính; đúng hơn là một sự làm việc cùng nhau. Điều đó không có nghĩa là bạn phát huệ (panna) trước và rồi khi bạn có huệ, bạn có thể khai triển giới (sila) của bạn; và một khi giới của bạn đã được phát triển, rồi bạn sẽ có định (samadhi). Đó là cách chúng ta nghĩ: 'Bạn phải có một, rồi hai và rồi ba'. Như một nhận thức thực sự, khai triển Bát Chánh Đạo là một kinh nghiệm cùng một lúc, tất cả chỉ là một. Tất cả những thành phần làm việc như một sự phát triển mạnh; nó không phải là một quá trình tuyến tính - chúng ta có thể nghĩ theo cách đó bởi vì chúng ta chỉ có thể có một tư tưởng ở tại một thời điểm.

Tất cả mọi thứ tôi đã nói về Bát Chánh Đạo và Tứ Diệu Đế chỉ là một sự quán chiếu. Điều thực sự quan trọng dành cho bạn là nhận thức được những gì tôi thực sự làm trong khi tôi quán chiếu thay vì chỉ hiểu những gì tôi nói.



Toàn bộ những điều đã nêu ra là một quá trình đem Bát Chánh Đạo vào trong tâm bạn, dùng Bát Chánh Đạo như một giáo lý có đối chứng để bạn có thể cân nhắc ý nghĩa thực sự của nó. Đừng chỉ nghĩ bạn biết Bát Chánh Đạo bởi vì bạn có thể nói, 'Samma ditthi có nghĩa là Chánh Kiến. Samma sankappa có nghĩa là Chánh Tư Duy'. Đây chỉ là sự hiểu biết về tri thức. Một người nào đó có thể nói, 'Không, tôi nghĩ samma sankappa có nghĩa...'. Và bạn trả lời, 'Không, trong sách nói Chánh Tư Duy. Bạn nhầm rồi'. Đó không phải là sự quán chiếu.

Chúng ta có thể dịch samma sankappa là Chánh ý hoặc Chánh Tư Duy; Chúng ta có thể dùng những công cụ này cho sự suy gẫm thay vì chỉ nghĩ rằng nó tuyệt đối cố định, và chúng ta phải chấp nhận nó trong một kiểu chính thống; bất cứ sự thay đổi nào từ sự diễn dịch chính xác là dị giáo. Đôi khi tri thức của chúng ta suy nghĩ trong cách cứng nhắc đó, nhưng chúng ta đang cố gắng vượt qua lối suy nghĩ đó bằng cách phát triển một trí tuệ uyển chuyển, quan sát, khảo sát, cân nhắc, tự hỏi và đối chiếu.

Tôi đang cố gắng khuyến khích các bạn hãy có đủ can đảm để cân nhắc một cách khôn ngoan quy luật của sự thể hơn là có ai đó nói với bạn rằng bạn đã sẵn sàng cho sự giác ngộ hay chưa. Thực ra, giáo lý của Phật Giáo dành cho sự giác ngộ ngay bây giờ hơn là làm bất cứ điều gì để trở thành giác ngộ. Cái ý tưởng bạn phải làm cái gì đó để trở thành giác ngộ chỉ có thể đến từ sự hiểu biết sai lầm. Như vậy sự ngộ đạo chỉ là một điều kiện phụ thuộc vào những gì khác - và như vậy nó không thực sự là sự ngộ đạo. Đó chỉ mới là sự nhận thức của sự ngộ đạo. Tuy vậy, tôi không đề cập về bất cứ loại nhận thức nào mà chỉ nói về sự cảnh giác đối với quy luật của sự vật. Hiện tại là những gì chúng ta có thể thực sự quan sát: chúng ta chưa có thể quan sát ngày mai, và chúng ta chỉ có thể nhớ hôm qua. Nhưng sự thực hành của Phật Giáo rất tức thời ngay tại đây và ngay bây giờ, trong sự nhìn nhận quy luật của sự vật.

Bây giờ chúng ta thực hành điều đó như thế nào? Được, đầu tiên chúng ta phải nhìn cái sự nghi ngờ và những nỗi lo sợ của chúng ta - bởi vì chúng ta quá ràng buộc với những quan điểm và ý kiến của chúng ta nên những điều này đã đem lại cho chúng ta một sự nghi ngờ về những gì chúng ta đang làm. Bất cứ ai cũng có thể phát triển một sự tự tin sai lầm rằng họ đã ngộ đạo. Nhưng sự tin rằng bạn ngộ hay tin rằng bạn không ngộ, cả hai đều là những vọng tưởng. Cái tôi đang chỉ ra là được khai ngộ hơn là sự tin vào nó. Và với mục đích này, chúng ta cần phải cởi mở đối với quy luật của sự vật.

Chúng ta bắt đầu với quy luật của sự vật khi nó đang xảy ra ngay giờ phút này - chẳng hạn như sự thở của chính thân xác của chúng ta. Điều đó có liên quan gì đến Chân Đế và sự ngộ đạo? Có phải sự chú tâm vào hơi thở của tôi có nghĩa rằng tôi sẽ được giác ngộ? Bạn càng cố gắng suy nghĩ về nó và nhận ra nó là gì, bạn càng cảm thấy mơ hồ và không an tâm. Tất cả những gì chúng ta có thể làm trong hình thái quy ước này là buông những ảo tưởng ra. Đó là sự thực hành của Tứ Diệu Đế và sự phát triển của Bát Chánh Đạo.

## Chú Giải

Ajahn: tiếng Thái có nghĩa là 'thầy'; bắt nguồn từ tiếng Pali acariya - thường dùng như tước vị của những vị sư cao tuổi trong tu viện.

ngã tưởng: cái tư tưởng quấy của người suy xét rằng mình có cái thật ngã, tư tưởng nhìn nhận có ta.

thiện xảo: ở đây có nghĩa là khôn ngoan, khéo léo, tinh diệu, tinh xảo, lành mạnh, nhẹ nhàng, uyển chuyển

nội chứng: sự chứng ngộ chân lý ở nội tâm.

trai nhật: ngày chay. ấy là những ngày ăn chay giữ giới của nhà tu hành, đặc biệt là vào ngày rằm. Vào ngày này, phật tử xác nhận lại sự thực hành Đạo Pháp của họ qua giới luật và thiền định.

khất thực: theo giáo phái Tiểu Thừa các thầy Tỳ-kheo nên sống bằng cách xin ăn, như vậy mới giữ cho thân tâm được thanh tịnh. ấy là hành Chánh-mạng. Nếu làm ra mà ăn, bất kỳ làm nghề gì, cũng phạm tà-mạng hết.

ngã mạn: là lòng tự cao khoe khoang tài mình mà khi lờn người khác. ý tài ý sức mình mà khinh khi, lấn ép người ta.

kiến thủ: lấy theo ý kiến của mình. Nghĩa là ôm lấy cái ý kiến phi lý về những thân kiến (cố chấp cái tà kiến thật ngã ở trong mình), biên kiến (lệch về cái ý kiến xấu một bên).

vô ngại: không có sự ngăn trở, không dính, không mắc, thông đạt và tự tại.

sắc tượng: hình tượng phát hiện ra ngoài do con mắt nhìn thấy.

toàn chứng: chứng ngộ một cách chính xác, toàn diện

thực chứng: thấy một cách trực tiếp, chứ không phải thấy bằng sự hiểu biết và suy luận

hiện chứng: sự nhận thức hoặc chứng quả được điều gì trong đời hiện tại.

không tính: cái tính không. Tiếng gọi của chân như. Cái tính của nhà đặc ngộ lẽ Không, lìa khỏi sự chấp ngã, chấp có mình, có người và lìa khỏi sự chấp pháp, chấp có mọi sự mọi vật. Nhờ đắc cái Không Tánh, người ta hết khổ não, được an nhiên.

Như Như: là lý thể của pháp tánh, thể bình đẳng chẳng hai, kêu là như như. Các pháp này, pháp kia đều như nhau, kêu là như như. Các pháp, vạn vật đều chẳng phải không, cũng chẳng phải có, thấy đều như nhau, tức là như như. Như như chính là trung đạo của Niết Bàn.

pháp: một hiện tượng khi được nhìn thấy như một khía cạnh của vũ trụ hơn là được phân biệt một cách riêng tư, bất kỳ việc chi, dầu nhỏ dầu lớn, hữu hình hay vô hình, tốt hoặc xấu, hữu vi hay vô vi, chân thực hay hư vọng đều có thể gọi là pháp. Song thường thường, người ta dùng chữ Pháp (khi viết hoa) để chỉ về Đạo lý của Phật (tiếng Phạn: Dharma).

Tam Tạng Kinh: ba bộ Kinh (Sutta), Luật (Vinaya), Thắng Pháp (Abhidhamma) của Phật Giáo, mỗi bộ bao gồm, chứa trữ tất cả văn chương, nghĩa lý nên kêu chung ba bộ là Tam Tạng.

Thập Nhị Nhân Duyên: mười hai cái nhân duyên (vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, tử) hay còn gọi là thập nhị duyên khởi. Chính mười hai cái nhân duyên này níu kéo nhau từ đời vô-thủy đến nay và mãi về sau, nên con người ta có sáu nẻo, có vui, có buồn, có khổ, có sướng lẫn lộn nhau, nhưng sự buồn khổ đau đớn thì có phần lẫn hơn.

ngiệp: còn được hiểu như Luật Nhân Quả, một cái sức do những sự thiện và ác của chúng sinh tạo thành từ những đời trước. Nếu trong những đời trước, mình thường làm việc lành bằng thân-ngữ-ý, thì cái nghiệp nó theo mà ủng hộ, nâng đỡ mình. Ấy là phước nghiệp. Trái lại, nếu trong những đời trước, mình hay làm nhiều việc ác bằng thân-ngữ-ý, thì đời nay cái nghiệp hành hạ, báo trả bằng những hoạn nạn, đau khổ.

quy định nô lệ: những gì đã bị điều kiện hóa, còn được gọi là quy định triền phược

vô úy: (vô sở úy) lòng không sợ hãi, đức dạn dĩ. Vô úy là một đức cao cả của Phật, Bồ-tát.

HẾT